

ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

**«Воскресный завтрак
для моей семьи»**

ученицы 5 а класса
МОУ СОШ № 3
города Надыма
Белуха Марии

Руководитель: Чигарева А.Н.,
учитель технологии

**В воскресный день,
на каникулах, я решила
накормить свою семью
завтраком.**



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

**Устроить семейный завтрак
и порадовать родителей.**

План:

- 1.Разработать меню завтрака.**
- 2.Приготовить завтрак.**
- 3.Сервировать стол для завтрака.**



ИССЛЕДОВАНИЕ

Вывод: 3 человека.



1. Какие продукты необходимы для питания человека?

Фрукты, овощи, рыба, мясо, сыры и т. д.
2. Сколько человек будет присутствовать на завтраке?

3 человека.
3. Из каких продуктов лучше готовить завтрак?

Из легких и низкокалорийных продуктов.
4. Какие продукты больше всего любят в нашей семье?

Фрукты, овощи, мясо и сыры.
5. Кто мне может помочь в работе?

Я решила приготовить сюрприз и поэтому мне поможет интернет и книга рецептов.
7. Что я могу приготовить?

Выдвину идеи и выберу самую лучшую.



Требования к завтраку

ИССЛЕДОВАНИЕ

салат

Из каких
типов блюд
состоит
завтрак?

бутерброды

горячий
напиток

горячее
блюдо
из яиц



Набор первоначальных
идей блюда для завтрака.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Какой я
буду
делать
салат?

из сырых овощей

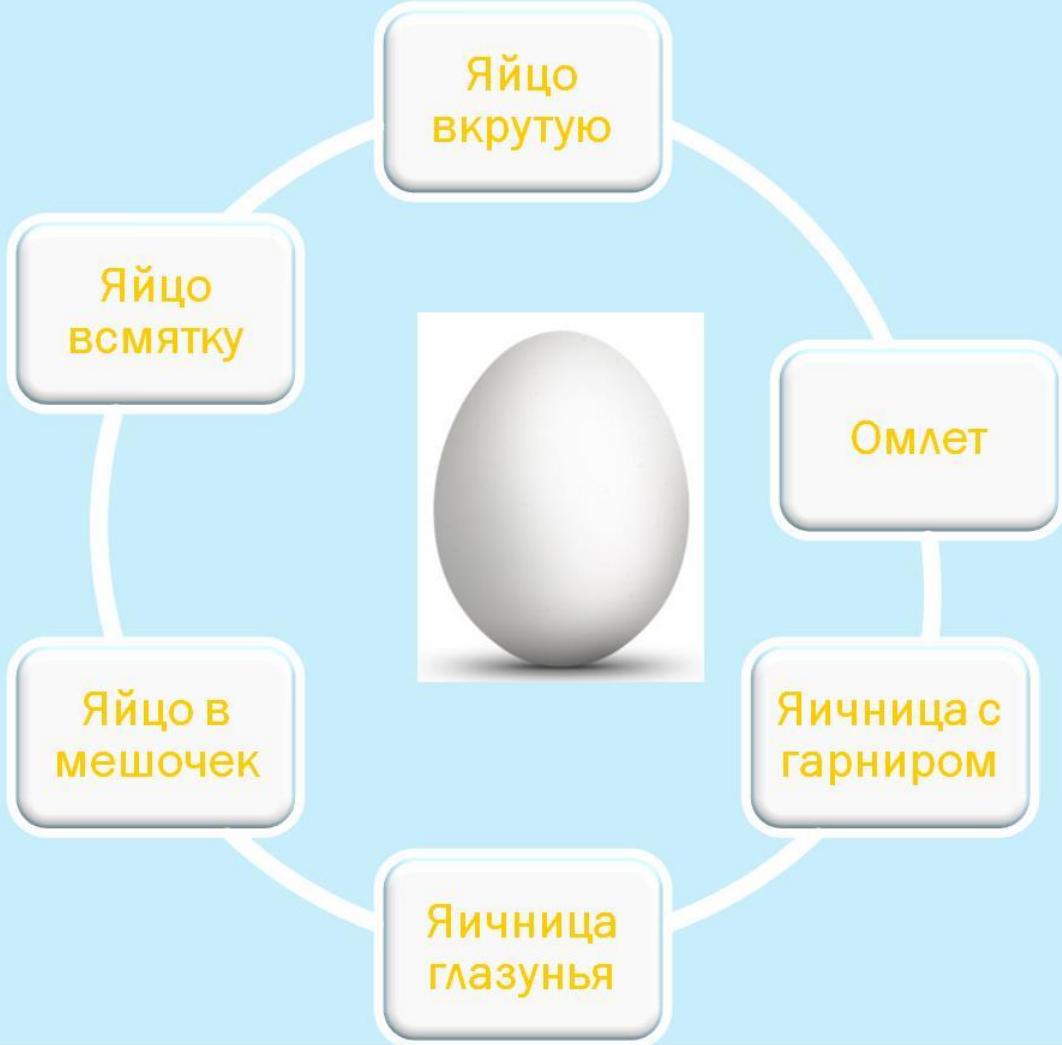
из фруктов

из вареных овощей



Ответ: из сырых овощей.

ИССЛЕДОВАНИЕ. КАКИЕ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ЯИЦ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ?



ИССЛЕДОВАНИЕ

Какие
сделаю
бутерброды

Горячий
открытый

Канапе

Холодный
открытый

Горячий
закрытый

Гренки

Холодный
закрытый



ИССЛЕДОВАНИЕ



Вывод: чай чёрный.





Салат из
огурцов и
помидоров

Яичница –
глазунья

МОЁ МЕНЮ

Чай чёрный



Холодные
открытые
бутерброды с
колбасой и
сыром



ВЫБОР ЛУЧШЕГО ВАРИАНТА

Технология приготовления яичницы – глазуни.

На разогретую сковороду или противень кладут сливочное масло, растапливают его и осторожно выпускают яйца, чтобы не растекся желток. Яичницу жарят 3-4 минуты. Белок доводят до густого состояния, желток – до полужидкого. Затем по желанию белок посыпают мелкой солью, так как желток от соли становится пятнистым.

Готовое блюдо разрезают на порции, укладывают на тарелку, доливают растопленным маслом. Яичницу можно подавать также в порционной сковороде, использовать для приготовления бутербродов.

На 1 порцию: яйцо 1 шт., масло сливочное 5 гр. Выход 40 гр.

