

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



Набор первоначальных идей блюда для завтрака.

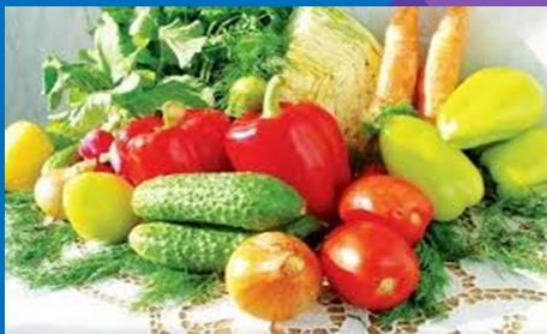
ИССЛЕДОВАНИЕ

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



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 – глазуньи.

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 нарезают 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.

