



МБОУ «СОШ № 105», г. Воронеж

**Творческий проект
«Мой любимый салат»**

**Выполнила:
Гончарова Н.Н.,
учитель технологии**

Проблемная ситуация

**У моей мамы скоро день рождения.
К нам придут гости. И я решила
помочь ей в приготовлении салатов.
Какой приготовить салат?**

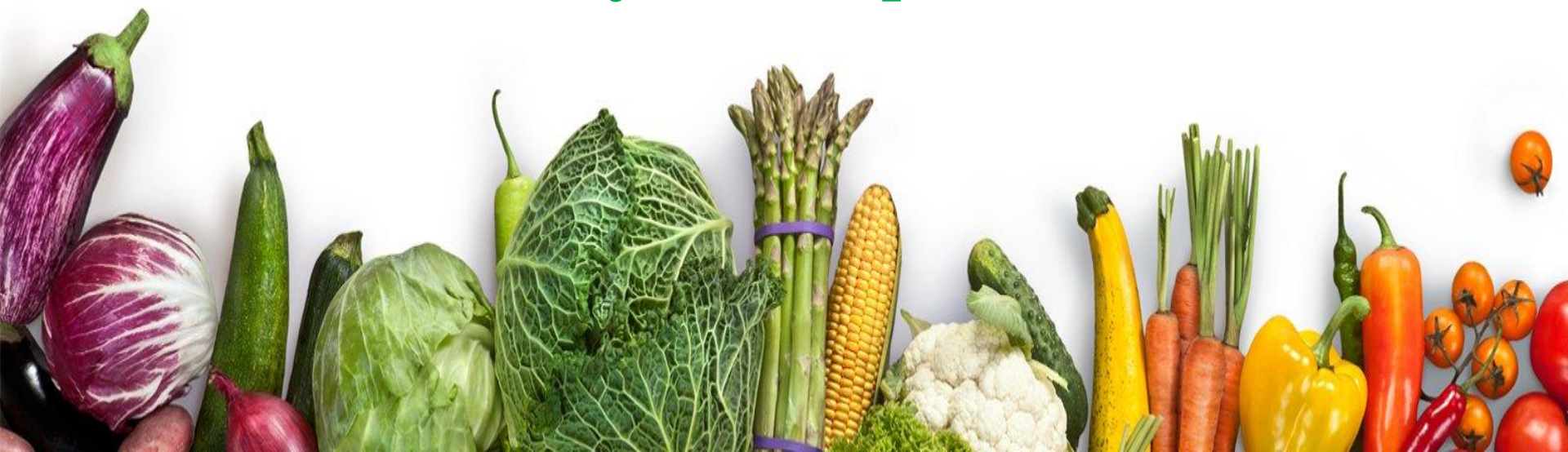


Цель проекта:

приготовить вкусный и оригинальный салат.

Задачи проекта:

- 1. Узнать историю происхождения салата.**
- 2. Выяснить какие бывают салаты.**
- 3. Оценить свои кулинарные способности.**
- 4. Развивать вкус и творчество.**



История

Салат- это «salato» или «salata», в переводе «солёный». Так обозначали «блюдо с заправкой».

Происхождения салатов начинается в древности. Готовить первые салаты начали еще повара Древнего Рима. В рецепты тогда входили зеленые листовые овощи и некоторые травы. Заправляли салаты медом, уксусом, перцем и солью.

Позже французы внесли изменения и добавили к травам вкусный салат латук. Примерно с конца 18 века в качестве ингредиентов для салата стали использовать капусту, артишоки, свежие огурцы, спаржу. Так как данные овощи были нежными, и у них нет собственного ярко выраженного вкуса, то заправку делали пикантной, добавляя в нее немного сухого вина или винный уксус. Для одного из вариантов брали лимонный сок, смешивали с оливковым маслом и разнообразными душистыми приправами. К началу 19 века салаты становятся более сложными по составу. Теперь в них стали добавлять корнеплоды, а позже и мясо, отварную рыбу, яйца, птицу. С тех пор они начинают считаться самостоятельным блюдом.



Классификация салатов по используемым компонентам:

1. Мясные салаты.
2. Рыбные салаты.
3. Салаты из морепродуктов.
4. Овощные салаты.
5. Фруктовые салаты.
6. Салаты из зелени.
7. Комбинированные салаты.



Разработка идей и вариантов

1. Салат «ОЛИВЬЕ»

Картофель 650 г
Морковь 450 г
Маринованные огурцы 200 г
Консервированный зеленый горошек 1 банка
Куриное яйцо 6 штук
Докторская колбаса 500 г
Сметана 100 г
Майонез 200 г
Соль по вкусу



2. Салат «Цезарь»

Зеленый салат 1 пучок
Помидоры 1 штука
Куриное филе 300 г
Белый хлеб кусков
Соус «Цезарь» по вкусу
Сливочное масло 2 столовые ложки
Чеснок 2 зубчика
Сыр пармезан по вкусу



3. Салат «Греческий»

Помидоры 2 штуки
Зеленый перец 1 штука
Маслины 10 штук
Огурцы 2 штуки
Сушеный орегано 1 чайная ложка
Сыр фета 300 г
Оливковое масло 5 мл
Соль на кончике ножа



4. Салат «Чингисхан»

Куриное филе - 200 г
Свёкла - 2 шт.
Твёрдый сыр - 80 г
Чернослив - 80 г
Грецкие орехи - 50 г
Чеснок - 1-2 зубчика
Морковь - 1 шт.
Майонез - 4 ст.л.
Соль - по вкусу
Перец чёрный молотый - по вкусу
Масло растительное для жарки - 1 ч.л.



Выбор идеи

1 идея 2 идея 3 идея 4 идея

Время приготовления + + + +

Оригинальность - - - +

Количество ингредиентов + - - +

Сложность - + + +

Я рассмотрела возможные варианты и выбрала рецепт №4- «Салат Чингисхан». Он довольно оригинальный, в меню ресторанов встречается редко.

А так же он не очень сложный.

Думаю, что я справлюсь с его приготовлением, и салат понравится нашим гостям!





Техника безопасности

1. Перед приготовлением и приемом пищи обязательно нужно мыть руки с мылом.
2. После окончания работы нужно тщательно убрать рабочее место.
3. Надеть чистый фартук, косынку.
5. Подготовить рабочее место, посуду, инвентарь, продукты.
6. Работать с ножом и теркой осторожно.
7. Мыть нож после каждого применения.



Ингредиенты

Куриное филе - 300 г

Свёкла - 3 шт.

Твёрдый сыр - 100 г

Чернослив - 100 г

Грецкие орехи - 50 г

Чеснок - 1-2 зубчика

Морковь - 3 шт.

Майонез - 4 ст.л.

Соль - по вкусу

Инструменты

Нож

Разделочная доска

Терка

Ложка

Кулинарное кольцо

Тарелка

Миски



Технологическая карта

1. Куриное филе предварительно отварите в подсоленной воде до готовности и нарезать мелкими кусочками.



2. Свеклу отварить в кожуре до готовности. Затем очистите и натрите на крупной терке.



К свекле добавьте часть майонеза, пропущенные через пресс зубчики чеснока, соль и перец по вкусу. Все хорошо перемешать.



3. Сыр также натрите на крупной терке.



4. Чернослив вымыть нарезать кусочками.



5. Грецкие орехи порубите мелко ножом .



6. Морковь отварить очистите от шкурки и натрите на крупной тёрке



7. На тарелку установите кулинарное кольцо.

И все ингредиенты выложить слоями:

половина свеклы, курица с орехами, майонез, морковь, сыр, майонез, чернослив, майонез, свекла с чесноком. Поставьте в холодильник на час, чтобы он хорошо пропитался.



8. Перед подачей кулинарное кольцо снять.
Салат готов.



Экономическое обоснование

Продукты	Стоимость (кг, шт, мл)	Расход	Затраты
Куриное филе	320 руб./ 1 кг.	300 г.	100 руб.
Свекла	38 руб./ 1 кг.	3 шт.	12 руб.
Морковь	26 руб./ 1 кг	3 шт.	8 руб.
Сыр	450 руб./ 1 кг	100 г.	45 руб.
Чернослив	300 руб./ 1 кг	100 г.	30 руб.
Грецкий орех	650 руб. / 1 кг	50 г.	35 руб.
Чеснок	70 руб./ 3шт.	1-2 зуб.	5 руб.
Майонез	60 руб./200 мл.	150-200 мл	60 руб.

Итого: 295 руб.



Самооценка

Моя работа – это творческий проект с элементами исследовательской работы. Я познакомилась с историей возникновения салатов. Узнала классификацию салатов. Приготовили салат. Он получился очень аппетитными, оригинальным и очень вкусным. Нашим гостям салат очень понравился.



Информационные источники.

<https://kedem.ru/history/istoriya-salатов/>

<https://zen.yandex.ru/media/bchef/istoriia-poiavleniia-salata-601b0d4c9117d423ed9f0e81>

https://kuking.net/10_1241.htm

<https://eda.ru/recepty/salat-olivje>

<https://www.iamcook.ru/showrecipe/27342>

<https://cookpad.com/ru/recipes/5140170-salat-chinghiskhan>

