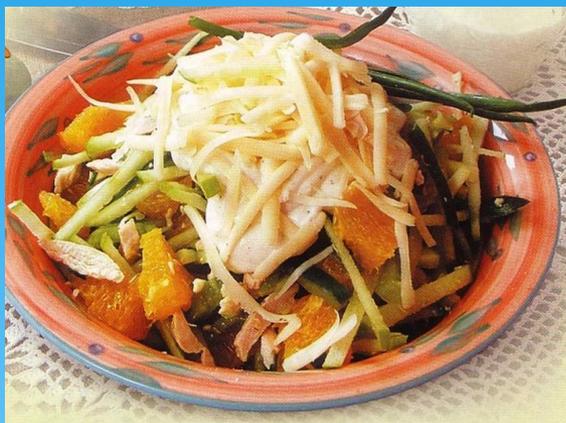


# САЛАТЫ



Выполнила: Леканцева Татьяна 7 класс

МБОУ Новотроицкая СОШ

Учитель: Димитрова Татьяна Фёдоровна

# Основание целесообразности проекта «Салаты».

- \* Кулинарное искусство вечно, как и любое другое искусство. Но что его отличает от других? Во-первых, плоды его творчества дают нам не только духовную пищу для тела, которая так необходима всем людям. Многие хотели бы овладеть этим мастерством по настоящему, чтобы, например, суметь превратить обычный обед или ужин в праздник, неожиданный и вдвойне приятен.
- \* На протяжении сотен лет люди изменяли и совершенствовали приемы обработки продуктов, создавали тысячи сложных кулинарных рецептов, приспособляли способы приготовления пищи к экономическим, климатическим условиям жизни и вкусовыми требованиями. Постепенно создавались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры... О некоторых продуктах питания. Разнообразие продуктов имеет большое значение. Благодаря ему повышается питательная ценность всего суточного рациона, усвояемости пищи, наиболее полно обеспечиваются физиологические потребности организма.
- \* В зелёных овощах содержатся также вещества, благоприятно действующие на пищеварение. «Без овощей нет пищеварения» - так оценивают их роль в пищеварительном процессе современные учёные.

- \* Зелёные овощи, фрукты, ягоды являются источниками ряда витаминов и других биологически активных веществ, которые недостаточно представлены в других продуктах. А значит, эти растительные продукты необходимы в питании людей всех возрастов, но особенно детей.
- \* Салаты - излюбленные закусочные блюда. Для их приготовления используют сырые, варёные, консервированные, квашенные и маринованные овощи, а также фрукты и фруктовые маринады, отварные мясные и рыбные продукты, домашнюю отварную или жареную птицу, дичь, закусочные консервы, консервированных крабов.
- \* Салаты приготовленные из овощей, - лёгкие, вкусные и питательные блюда. Для салатов используются различного вида капуста, лук, морковь, редис, картофель, петрушка, листовой и кочанный салат, шпинат, мангольд, помидоры, огурцы, столовая свекла, кабачки, патиссоны, редька и другие овощи и плоды.

- \* При приготовлении салатов очень важно не только знать правила тепловой и холодной обработки овощных растений, но и уметь применять их на практике. Это важно, прежде всего, для сохранения биологических свойств и пищевых достоинств овощей. Ведь значение овощей в питании человека очень велико, и они в самом широком ассортименте должны быть в рационе в течение всего года.



# Цели проекта:

- \* Оценить свои возможности в творческой деятельности.
- \* Разработать проект, то есть довести возникшую идею до реальных результатов: выполнить изделие.
- \* Применить приготовленное блюдо на практике.
- \* Оценить проделанную работу.

# Идеи проекта.

## \* **Идея № 1. «Пицца».**

Это блюдо очень вкусное. Готовить его очень легко. Во-первых, затрачивается небольшое количество времени. А, во-вторых, начинка этого блюда требует вашей фантазии.

## \* **Идея № 2. Салат «Нежный».**

Необыкновенное сочетание продуктов. Легко готовится и затрачивает мало времени.

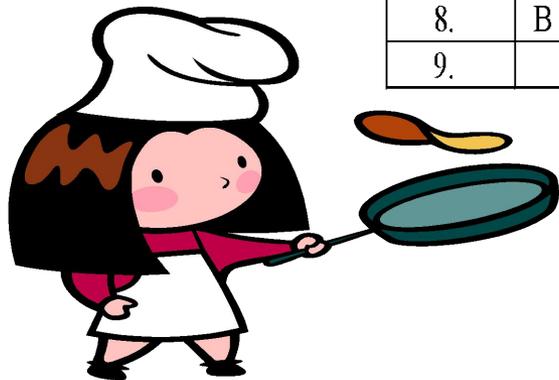
## \* **Идея № 3. Салат «Французский»**

Очень легок в приготовлении. Затрачивает мало времени для своего приготовления. Очень полезен для здоровья.

№	Название	Идея № 1.	Идея № 2.	Идея № 3.
1.	Доступность	+	+	+
2.	Себестоимость	-	-	+
3.	Сроки выполнения	+	+	+
	Итого:	++	++	+++

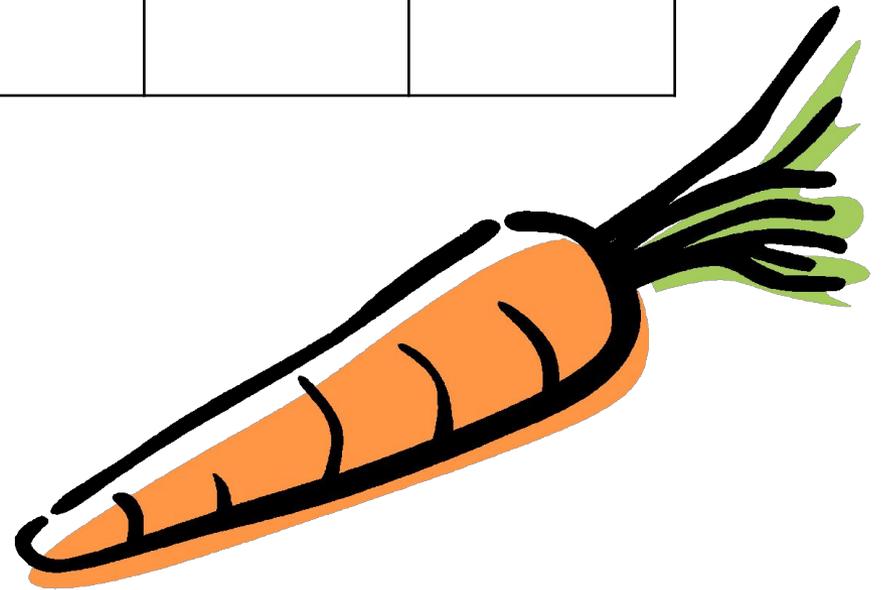
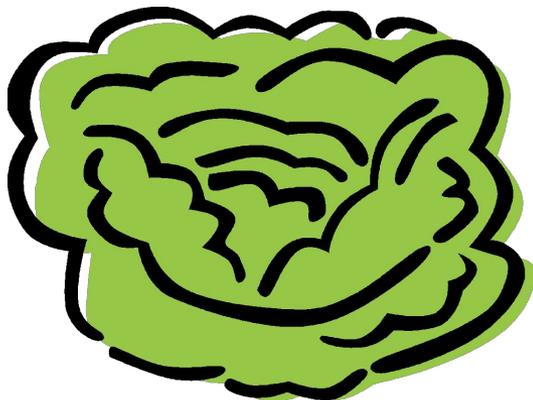
# Технологическая карта приготовления блюда для стола Салат «Французский».

№	Описание операции.	Инструменты и приспособления.
1.	Вымыть все овощи: свеклу, морковь.	Чашка, нож.
2.	Очистить свеклу, морковь, капусту от верхних листьев, колбасу от кожуры.	Нож.
3.	Вынуть чипсы из пакета.	Ножницы.
4.	Свеклу и морковь натереть на крупной терке.	Терка, чашка.
5.	Нашинковать капусту.	Нож, разделочная доска.
6.	Колбасу нарезать соломкой.	
7.	Выложить на блюдо кучками все ингредиенты.	Блюдо.
8.	В середину блюда добавить майонез.	Ложка.
9.	Перед едой все смешать.	2 ложки.



# Экономическая оценка проекта.

№	Наименование продукта.	Условная цена за кг.	Количество продуктов.	Всего рублей.
1.	Свекла.		200 гр.	
2.	Капуста.		200 гр.	
3.	Морковь.		200 гр.	
4.	Колбаса.	160 р.	200 гр.	32 р.
5.	Чипсы.	18 р.	100 гр.	18 р.
6.	Майонез.	14 р.	100 гр.	14 р.
	Итого:			54 р.



# Экологическое обоснование.

- \* Для приготовления салата «Французский» я использовала необходимые мне овощи, а так же майонез, колбасу и чипсы. Фрукты подвергались правильному хранению, правильной обработке с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм, предъявляемых продукту и к лицу, приготавливающему пищу.
- \* Выдерживалась определенная температура и время приготовления блюда, чтобы сохранилась пищевая ценность продуктов.
- \* Блюдо готовилось непосредственно перед употреблением, витамины сохранились и пища будет продуктивно усвоена организмом.

# Санитарно – гигиенические требования

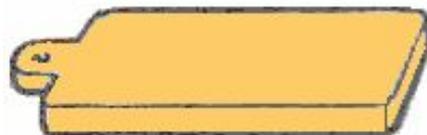
## **К лицам, приготавливающим пищу.**

- \* Пищу готовят в специальной одежде.
- \* Руки должны быть тщательно вымыты. Волосы должны быть спрятаны под косынку или шапочку.

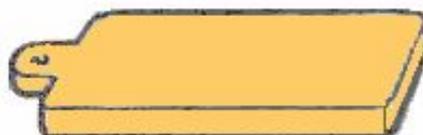
## **К приготовлению пищи.**

Использовать только свежие продукты.

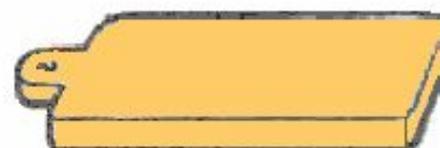
Доски для разделки продуктов должны быть промаркированы.



Для хлеба



Для варенных  
овощей



Для сырых  
овощей

# Санитарно – гигиенические требования

## ***К хранению продуктов и готовых блюд.***

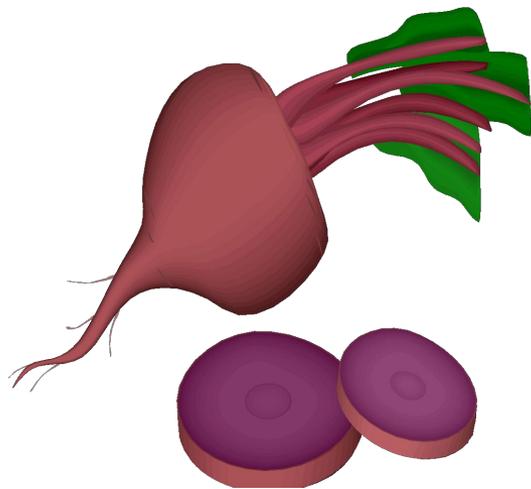
- \*Продукты и готовые блюда хранят закрытыми и не дольше положенного срока.*
- \*Скоропортящиеся продукты хранят в холодильнике.*
- \*Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты и с истекшим сроком хранения. Это может привести к отравлению.*
- \*Перед тепловой обработкой продукты тщательно моют, очищают и нарезают.*
- \*Нельзя пользоваться посудой с повреждённой эмалью и из окисляющегося металла.*

# Органолептическая оценка готового блюда Салат «Французский».

Наименования показателя качества	Характеристика показателя качества	Характеристика приготовленного блюда	Заключение
Вкус	Вкус должен соответствовать вкусу входящих в блюдо продуктов.	Вкус необычный.	Соответствует требованиям.
Цвет	Продукты, входящие в состав французского блюда должны быть окрашены другими продуктами.	Цвет продуктов, входящих в состав блюда, соответствует своему цвету.	Соответствует требованиям.
Запах	Должен соответствовать запаху, свойственному продуктам, из которых оно было приготовлено.	Запах свойственный продуктам.	Соответствует требованиям.
Консистенция	Овощи натерты на терке, колбаса и капуста нарезаны соломкой.	Консистенция соответствует требованиям.	Соответствует требованиям.
Внешний вид	Выглядит аппетитно.	Вид красивый, аппетитный.	Соответствует требованиям.

# Реклама.

Вот салат «Французский»,  
На вид он очень вкусный.  
Разложены по кучкам,  
Все овощи поштучно.  
Добавив, колбасу и чипсы,  
И получилось все отличн  
Заправив майонезом,  
Решили мы отведать.  
Покушав, убедились:  
Что не зря мы потрудил



# Самооценка.

Мне очень понравилось салат «Французский» и именно поэтому я решила его приготовить.

Трудностей в приготовлении этот салат мне не предоставил. Мне показалось все делать легко.

На защиту проекта я предоставила таблицы с технологическими картами, экономическим, экологическим обоснованием, блюдо на пробу. В процессе приготовления я набралась опыта и научилась готовить новое для себя блюдо. Я считаю, что проект получился хороший. Полученные знания мне пригодятся в будущем. Я люблю экспериментировать и на этом не буду останавливаться.

# Список используемой литературы.

- \* В.Д. Симоненко. Технология (5-7 классы). - М.,2000.
- \* С.А.Станиславская, Н.И.Бондарев. Праздничный стол. - Волгоград: 1992.
- \* «Пресса России». Люблю готовить.2007.





**ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА!**