



МБОУ «СОШ № 105», г. Воронеж

**Творческий проект
«Мой любимый салат»**

**Выполнила: Кирюшина
Екатерина 5 Г класса**

Проблемная ситуация

Скоро 8 марта. К нам придут родственники. Я решила приготовить салат. Какой же приготовить салат?



Цель проекта:

приготовить вкусный,
оригинальный, изысканный салат

Задачи проекта:

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



История

История 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. Но при готовке вкусного блюда, никто и никогда не задумывается об истории происхождения салатов.

Теперь салатом называется простой сбор из холодных измельченных кусочков овощей, рыбы, грибов, мяса, яиц, фруктов.

В современное время салаты становятся все более разнообразными. Порой в состав салата входят крупно порезанные или даже целые овощи. При этом салаты могут быть и горячие.



Классификация салатов

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 «Цезарь с курицей»

Зеленый салат 1 пучок
Помидоры 10 штук
Куриное филе 300 г
Белый хлеб кусков
Соус «Цезарь» по вкусу
Чеснок 2 зубчика
Сыр пармезан



2. Салат «Цезарь со свининой»

Зеленый салат - 1 пучок
Свинина — 70 Грамм
Хлеб — 200 Грамм
Помидоры черри — 100 Грамм
Сыр пармезан — 70 Грамм
Для соуса:
Лимон — 1 Штука
Пармезан — 70 Грамм
Сметана — 250 Грамм
Горчица — 1 Чайная ложка
Чеснок — 1 Зубчик



3. Салат «Цезарь с говядиной»

Листья салата — 1 Пучок
Говядина — 400 Грамм
Помидоры черри — 5 - 6 штук
Хлеб - 200 грамм
Пармезан
соль, перец, растительное масло — по вкусу
Заправка для "Цезаря"



4. Салат «Цезарь с уткой»

Зеленый салат 1 пучок
Помидоры 10 штук
Утка - 300 грамм
Хлеб - 100 грамм
Соус «Цезарь»
Чеснок 2 зубчика
Сыр пармезан



Выбор идеи

1 идея

2 идея

3 идея

4 идея

Время
приготовления

+

+

+

+

Оригинальность

+

-

-

+

Количество
ингредиентов

+

-

-

Сложность

+

+

+

+

Я рассмотрела возможные варианты и выбрала рецепт №1 «Салат Цезарь с курицей». Он оригинальный, а самое главное вкусный. Достаточно легкий.

Думаю, что я справлюсь с его приготовлением, и салат с радостью поедят гости.





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

Зеленый салат 1 пучок
Помидоры черри 10 штук
Куриное филе 300 г
Белый хлеб кусков
Соус «Цезарь» по вкусу
Чеснок 2 зубчика
Сыр пармезан

Инструменты

Нож
Разделочная доска
Терка
Ложка
Кулинарное кольцо
Тарелка
Миски



Технологическая карта

1. Куриное филе нарезать и обжарить на разогретой сковороде с оливковым маслом до легкой румяности (около 10 минут).



2. Разрезать помидоры черри пополам. Салатные листья вымыть, обсушить, порвать руками на кусочки и выложить на тарелку.



3. Батон (желательно без корки) нарезать кубиками и подсушить в духовке (минут 15-20 при температуре 170-180 градусов).



5. Добавить в салат помидоры, натереть сверху сыр, добавить гренки.



4. Добавить к салатным листьям курицу, полить заправкой. Можно перемешать с заправкой только салатные листья, а затем сверху выложить кусочки курицы.



6. Готово!



Экономическое обоснование

Продукты	Стоимость (кг, шт, мл)	Расход	Затраты
Салат (листовой)	180 руб./3 пучка	1 пучок	60 руб.
Помидоры черри	100 руб./1 кг	10 шт.	30 руб.
Куриное филе	280 руб./1 кг	300 грамм	90 руб.
Батон (белый хлеб)	20 руб./1 шт.	$\frac{1}{2}$ батона	10 руб.
Соус «Цезарь»	80 руб./ 230 мл.	100 грамм	10 руб.
Чеснок	70 руб./ 3шт.	1-2 зуб.	5 руб.
Сыр пармезан	700 руб./кг	100 грамм	70 руб.

Итого: 275 руб.



Самооценка

Моя работа - это творческий проект с элементами исследовательской работы. Я познакомилась с историей возникновения салатов. Узнала классификацию салатов. Приготовила салат. Он получился очень оригинальный и вкусный. Родственникам салат очень понравился.



Информационные источники.

<https://www.russianfood.com/recipes/recipe.php?rid=80569>

<https://www.kulina.ru/articles/86348/>

https://povar.ru/recipes/salat_vezar_s_govyadinoi-60110.html

<https://food.ru/recipes/71670-salat-vezar-so-svininoi>

