Проект по технологии «Приготовление воскресного обеда»

Выполнил: ученик 6 класса
МБОУ «Ильинская СОШ»
Мироненко Кирилл

- **Проблемная ситуация**

У меня в семье принято собираться в выходной за обедом. Мы любим принимать гостей. Правда, сейчас они редко бывают из-за карантина.

- **Цель проекта**

Приготовить семейный обед.

- **Задачи проекта**

Продумать меню обеда
Приготовить обед
Сервировать стол
Правильно подать приготовленные блюда
Убрать со стола после обеда

Исследование

- Во время приготовления обеда необходимо учесть неколько вопросов,чтобы правильно рассчитать количество продуктов; при необходимости некоторые докупить.

Сколько будет человек?

- -В гости к нам придут бабушка и два дедушки, а значит, нас будет 7 человек: бабушка, дедушки, мама, папа, я, и Поля.

Какое блюдо будет первым?

Мы решили, что первым блюдом будет рыбный суп.

Какое блюдо будет первым?
Мы решили, что первым блюдом будет рыбный суп.

Расчёт расхода продуктов

Суп рыбный.

Картофель – 225 г.,
Репчатый лук – 50 г.,
Морковь – 50 г.,
Соль – 25 г.,
Лавровый лист – 2 шт.,
Рыбная консерва «Скумбрия с добавлением масла» - 1шт.

Приготовление

Лук мелко нарезаем. Морковь натираем на крупной тёрке.
На сковороду наливаем растительное масло, разогреваем его.
В разогретое масло выкладываем лук и, помешивая, обжариваем минуту.
На сковородку с луком выкладываем морковь и, помешивая, обжариваем минуту.
Картошку нарезаем кубиками и отправляем в кастрюлю, добавляем рис.
Заливаем картофель с рисом водой, ставим на огонь. Накрываем кастрюлю крышкой и доводим воду до кипения.
Солим по вкусу. Добавляем в кастрюлю чёрный перец горошком и лавровый лист, перемешиваем. Варим картофель с рисом под крышкой до готовности (10-15 минут).
Добавляем зажарку и консерву в кастрюлю. Перемешиваем.
Рыбный суп из консервов готов.

На второе решили сделать из мяса котлеты.

Котлеты мясные.

Фарш свиной – 1 кг.
Лук репчатый – 50 г.,
Соль – 25 г.,
Перец чёрный молотый – 3 г.
Сухари панировочные – 100 г.
Растительное масло – 100 г.

Приготовление

В тёплом молоке замочили мякоть батона и оставьте на 15 минут. Тем временем измельчили лук и добавили его в фарш, хорошо размяли массу руками и, добавив отжатую мякоть батона, снова хорошо вымешали фарш. Добавили к фаршу пропущенный через пресс чеснок, яйцо, посолили и поперчили по вкусу. Вымешали фарш до однородности . Делать это значительно легче мокрыми руками. Получившиеся котлетки обваляли в панировочных сухарях и обжарили их на среднем огне на сковороде с разогретым растительным маслом с двух сторон до румяной корочки. Когда котлетки поджарятся с одной стороны, перевернули их и прикрыли сковороду крышкой. Проверили готовность котлет следующим образом. Проткнули котлету вилкой - если появившийся сок прозрачный, прибавили огонь и готовили котлеты ещё по 2-3 минуты с каждой стороны.

Гарниром будет картофель отварной.

- Картофель – 1, 5кг.,
- Зелень укропа и лука – 25 г., соль – 25 г.,
- Масло сливочное – 150 г.

Приготовление гарнира

Картофель средних размеров, приблизительно одинаковых, для одновременного приготовления, выкладываем в раковину и очищаем от кожуры. В кастрюлю наливаем чистую воду. Ставим на плиту на большой огонь. Доводим ее до кипения, солить пока не нужно. В кипящую воду опускаем очищенный картофель, одну часть мелко нашинкованной зелени и лавровый лист. Вода должна полностью закрывать весь ингредиент. Когда вода закипит уменьшаем температуру плиты на маленький уровень, закрываем кастрюлю крышкой.

Варим примерно 15-20 минут, и по прошествии этого времени картофель можно солить. Для того чтобы проверить готовность картофеля нам потребуется нож или вилка, если нож без особых усилий протыкает овощи, значит, картофель сварился. Если нет варим ещё 5-10 минут, и снова проверяем готовность. Далее нужно слить воду, это будет удобно сделать при помощи крышки. Закрываем кастрюлю крышкой и слегка сдвигаем её, для того чтобы образовалось отверстие и через него могла вылиться жидкость, но не картофель.
Пучек петрушки и укропа промываем под проточной водой. Кладем зелень на кухонное полотенце, чтобы избавиться от лишней воды.

На десерт решили приготовить компот. Его все любят.

Приготовление компота

Ягоды выкладываем на тарелку, ждем 5 минут. За это время исчезнет белесый налет на замороженных ягодах, но малина останется твердой.

Малину кладем в кастрюлю, не дожидаясь полного размораживания.

Добавляем сахар. Малиновый компот не должен быть приторным. При избытке сахара теряется свежий ягодный вкус.

Наливаем в кастрюлю холодную воду. Вкус компота во многом зависит от качества воды.

Компот из замороженной малины кипятят 5 минут. Затем кастрюлю накрываем крышкой, оставляем на 20 минут. Теплый компот процеживаем.

Самооценка и оценка

Все сказали , что обед получился вкусным и сытным.

Мне очень понравилось работать над проектом ,но надо отметить , что я все равно обращался за помощью к маме.

Для себя я узнал что готовить воскресный обед нужно и полезно. Это мне пригодится в жизни и это объединяет семью.

Спасибо за внимание!!!