

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ \_\_\_\_\_

Принята на заседании методического  
(педагогического) совета  
от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор ГБОУ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ФИО  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Школа кулинарии»  
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ТЕХНИЧЕСКАЯ**

Уровень: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 12 - 14 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель - разработчик:  
ФИО,  
педагог дополнительного образования

г. Москва  
2019 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный (тематический) план.....	5
3. Содержание учебного (тематического) плана.....	8
4. Формы аттестации и оценочные материалы.....	12
5. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	13
6. Список литературы.....	14

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа кулинарии» (далее Программа) имеет техническую направленность. Данная Программа разработана на основе программы «Учимся готовить» Е.И. Газиевой, педагога дополнительного образования ГБОУ Школа № 2001 (г. Москва, 2017 г.).

Уровень Программы – ознакомительный.

### **Актуальность Программы**

Актуальность Программы заключается в том, что экономное ведение домашнего хозяйства, знание секретов кухни, азбуки рационального питания занимают особое место в повседневной жизни. Кулинария – искусство приготовления пищи. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться. Умение красиво подать блюдо – воспитывает эстетический вкус. Навыки и умения, сформированные в детстве, остаются на всю жизнь. На занятиях по Программе обучающиеся учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, готовить разные закуски, салаты, первые и вторые блюда, десерты и т.д.

### **Педагогическая целесообразность Программы**

В процессе реализации Программы у обучающихся формируются навыки индивидуальной и коллективной работы.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях по Программе способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию умений определять простейшими приемами качество продуктов, развитию навыков приготовления блюд, эстетическому их оформлению, проявлению элементов творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов.

### **Цель и задачи Программы**

**Цель** – заложить у обучающихся основы рационального питания, научить технологии приготовления пищи, способствовать профессиональному самоопределению.

### **Задачи Программы**

#### ***Обучающие:***

- ознакомить с технологическим процессом приготовления пищи;
- ознакомить с правилами и приемами кулинарной обработки продуктов;

- обучать работе с кулинарными инструментами и приспособлениями;
- обучать приготовлению простейших блюд;
- обучать грамотно использовать профессиональную терминологию;
- обучать приемам эстетичной подачи приготовленных блюд;
- обучать правилам санитарии и гигиены.

***Развивающие:***

- формировать потребность в самостоятельной деятельности;
- способствовать развитию коммуникативных навыков;
- способствовать развитию фантазии, мышления, воображения;
- развивать интерес к кулинарному искусству.

***Воспитательные:***

- прививать общие трудовые навыки и умения;
- способствовать формированию толерантного отношения к кулинарным традициям других народов и культур;
- воспитывать аккуратность в ведении домашнего хозяйства;
- воспитывать трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели.

**Категория обучающихся**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 12 до 14 лет, независимо от уровня подготовки.

**Срок реализации Программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Форма обучения - групповая, количество обучающихся в группе не более 15 человек.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

## Ожидаемые результаты Программы

По окончании реализации Программы обучающиеся

**будут знать:**

- принципы рационального питания;
- правила безопасной работы с кулинарными инструментами и приспособлениями;
- правила эффективной организации рабочего места;
- правила и приемы кулинарного этикета;
- санитарно - гигиенические нормы приготовления пищи;
- способы определения и отбора качественных продуктов;
- способы хранения продуктов и готовой пищи;
- правила составления рецептов блюд;
- особенности национальных кухонь народов мира;
- способы и приемы кулинарной обработки продуктов для максимального сохранения в них питательных веществ;
- правила подачи готовых блюд;

**будут уметь:**

- соблюдать правила безопасной работы;
- организовывать своё рабочее место;
- читать рецепт блюда, подбирать продукты для его приготовления;
- составлять рецепт блюда;
- правильно проводить первичную обработку продуктов;
- пользоваться кулинарными инструментами и приспособлениями;
- правильно подавать готовое блюдо;
- сервировать стол для приема пищи;
- готовить национальные блюда.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Разделы, название темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Беседа
2	Общие правила столового этикета. Основы сервировки стола	2	1	1	Устный опрос

<b>3</b>	<b>Инструменты и приспособления. Организация рабочего места</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Практическая работа
<b>4</b>	<b>Салаты</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	
4.1	Основные питательные вещества. Витамины. Правила подачи салатов. Салат из свежих фруктов	4	2	2	Практическая работа
4.2	Салаты. Салат из свежих овощей. Заправки и соусы для салатов. Американская кухня. Салат «Коул слоу»	4	2	2	Практическая работа
4.3	Тепловая обработка овощей. Украшения из вареных овощей	2	1	1	Практическая работа
4.4	Приготовление салата оливье. Подача	4	-	4	Практическая работа
4.5	Праздничный сложный салат «Грибы на полянке»	4	-	4	Практическая работа
4.6	Салат «Новогодняя елочка». Оформление салата	4	-	4	Практическая работа
<b>5</b>	<b>Закуски</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
5.1	Значение хлеба в питании человека. Виды бутербродов. Требования к приготовлению бутербродов	2	2	-	Практическая работа по технологической карте
5.2	Приготовление сложных холодных бутербродов	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
5.3	Приготовление горячих закрытых бутербродов	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
5.4	Блюда французской кухни. Приготовление канапе	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
5.5	Урок-соревнование «Воскресный завтрак»	2	-	2	Игра - соревнование
<b>6</b>	<b>Блюда из яиц</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
6.1	Питательная ценность яиц. Способы термической обработки яиц	2	2	-	Устный опрос
6.2	Приготовление «мраморных» яиц	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
6.3	Яйца жареные. Приготовление яичницы по-болгарски	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
6.4	Приготовление французского омлета	2	-	2	Практическая работа по технологической карте

6.5	Приготовление «гоголя-моголя»	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
<b>7</b>	<b>Крупяные и макаронные изделия</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
7.1	Питательная ценность круп и макаронных изделий. Виды круп и макаронных изделий	2	2	-	Устный опрос
7.2	Каши. Русская национальная кухня. Приготовление манной каши	2	1	1	Практическая работа по технологической карте
7.3	Английская овсянка с бананом	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
7.4	Пшеник	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
7.5	Запеканка из макарон	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
<b>8</b>	<b>Изделия из теста</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
8.1	Мучные изделия. Виды теста	2	2	-	Устный опрос
8.2	Русские блины	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
8.3	Блинчики с начинками	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
8.4	Приготовление бисквитного пирога «Шарлотка с яблоками»	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
8.5	Невыпеченные сладкие мучные изделия. Приготовление «сладких колбасок»	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
8.6	Урок - соревнование «Воскресный ужин»	2	-	2	Практическая работа по технологической карте
<b>9</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Игра - соревнование
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности

*Теория.* Знакомство. Обсуждение организационных вопросов. Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования на занятиях кулинарии.

### Раздел 2. Общие правила столового этикета. Основы сервировки стола

*Теория.* Правила сервировки стола. Столовые приборы. Правила поведения за столом. Правила употребления блюд.

*Практика.* Сервировка стола, подача блюд, варианты складывания салфеток.

### Раздел 3. Инструменты и приспособления. Организация рабочего места

*Теория.* Инструменты и приспособления, применяемые при выполнении кулинарных работ. Современное электрооборудование для кухни (принципы работы и техника безопасности). Эффективная организация рабочего места.

*Практика.* Практическое задание по организации своего рабочего места.

### Раздел 4. Салаты

#### Тема 4.1 Основные питательные вещества. Витамины. Правила подачи салатов. Салат из свежих фруктов

*Теория.* Питательная ценность продуктов (основные питательные вещества). Принципы рационального питания. Ценность витаминов для здоровья человека. Салаты из свежих продуктов. Первичная обработка фруктов. Способы нарезки и подачи салатов. Соусы для фруктовых салатов.

*Практика.* Приготовление салата из свежих фруктов. Украшения из свежих фруктов.

#### Тема 4.2 Салат из свежих овощей. Заправки и соусы для салатов. Американская кухня. Салат «Коул слоу»

*Теория.* Способы определения доброкачественности овощей. Первичная обработка овощей. Способы нарезки овощей. Салат из свежих овощей. Заправки и соусы для салатов. Американская кухня. Технология приготовления салата «Коул слоу».



**Практика.** Приготовление овощного салата «Коул слоу». Подача салата.

#### **Тема 4.3 Тепловая обработка овощей. Украшения из вареных овощей**

**Теория.** Тепловая обработка овощей (варка, жаренье, тушение, припускание, бланширование). Приспособления для фигурной нарезки овощей. Украшения из вареных овощей.

**Практика.** Изготовление украшений из вареной моркови и свеклы (звездочки, лепестки, бантики, сердечки и розочки).

#### **Тема 4.4 Приготовление салата оливье. Подача**

**Практика.** Приготовление салата оливье. Изготовление украшений из вареных и свежих продуктов. Красивая подача салата оливье.

#### **Тема 4.5 Праздничный сложный салат «Грибы на полянке»**

**Практика.** Приготовление сложного салата «Грибы на полянке». Оригинальная подача этого салата.

#### **Тема 4.6 Салат «Новогодняя ёлочка». Оформление салата**

**Практика.** Приготовление оригинального праздничного салата «Новогодняя елочка».

### **Раздел 5. Закуски**

#### **Тема 5.1 Значение хлеба в питании человека. Виды бутербродов. Требования к приготовлению бутербродов**

**Теория.** Значение хлеба в питании человека. Закусочное блюдо – бутерброд. Классификация бутербродов. Требования к приготовлению бутербродов. Условия хранения и подачи бутербродов.

#### **Тема 5.2 Приготовление сложных холодных бутербродов**

**Практика.** Приготовление сложных бутербродов для праздничного стола с использованием специальных приспособлений (работа с технологическими картами). Творческий подход к оформлению праздничных бутербродов.

#### **Тема 5.3 Приготовление горячих закрытых бутербродов**

**Практика.** Приготовление сложного закрытого горячего бутерброда (хот-дог, сэндвич). Подача горячих бутербродов.

## **Тема 5.4 Блюда французской кухни. Приготовление канапе**

*Практика.* Приготовление французского закусочного бутерброда канапе с использованием специальных приспособлений. Подача бутербродов.

## **Тема 5.5 Урок - соревнование «Воскресный завтрак»**

*Практика.* Кулинарное командное соревнование, включающее приготовление различных бутербродов из набора продуктов и праздничная сервировка стола «Воскресный завтрак».

## **Раздел 6. Блюда из яиц**

### **Тема 6.1 Питательная ценность яиц. Способы термической обработки яиц**

*Теория.* Питательная ценность яиц. Способы тепловой обработки яиц.

### **Тема 6.2 Приготовление «мраморных» яиц**

*Практика.* Приготовление вареных яиц (всмятку, крутое, «в мешочек»), мраморное (использование натуральных природных красителей). Подача готовых блюд. Работа с технологическими картами.

### **Тема 6.3 Яйца жареные. Приготовление яичницы по-болгарски**

*Практика.* Жаренье как способ тепловой обработки яиц. Блюда болгарской кухни. Приготовление яичницы с овощами по-болгарски.

### **Тема 6.4 Приготовление французского омлета**

*Практика.* Блюда французской кухни. Приготовление омлетов. Приготовление сложного омлета с начинкой по-французски.

### **Тема 6.5 Приготовление «гоголя - моголя»**

*Практика.* Десертные блюда из яиц. Приготовление фруктово-ягодного «гоголя - моголя».

## **Раздел 7. Крупяные и макаронные изделия**

### **Тема 7.1 Питательная ценность круп и макаронных изделий. Виды круп и макаронных изделий**

*Теория.* Питательная ценность круп и макаронных изделий. Классификация круп и макаронных изделий. Блюда из круп и макаронных изделий. Виды каш и способы их приготовления. Способы приготовления макаронных изделий.

## **Тема 7.2 Каши. Русская национальная кухня. Приготовление манной каши**

*Теория.* Каши. Особенности русской национальной кухни. Вязкие каши.

*Практика.* Приготовление вязкой манной каши.

## **Тема 7.3 Английская овсянка с бананом**

*Практика.* Английская кухня. Приготовление английской овсяной каши с бананом. Работа с технологическими картами.

## **Тема 7.4 Пшеник**

*Практика.* Приготовление крупяных запеканок. Приготовление пшеники. Работа с технологическими картами.

## **Тема 7.5 Запеканка из макарон**

*Практика.* Несливной способ приготовления макаронных изделий. Приготовление запеканки из макарон. Подача готового блюда.

## **Раздел 8. Изделия из теста**

### **Тема 8.1 Мучные изделия. Виды теста**

*Теория.* Питательная ценность хлебобулочных изделий, виды теста. Основные и дополнительные продукты для приготовления теста. Определение качества муки (по цвету, запаху, вкусу и влажности). Разрыхлители теста (дрожжи, сода, взбивание). Ароматические добавки. Пресное тесто. Основные изделия из этого теста. Способы приготовления теста для блинов и оладий. Технология выпечки блинов и оладий. Подача блинов к столу. Бисквитное тесто. Основные изделия из этого теста. Правила приготовления бисквитного теста. Дефекты приготовления теста, причины. Приготовление теста для пирога. Технология приготовления невыпеченных изделий на основе печенья.

### **Тема 8.2 Русские блины**

*Практика.* Особенности русской национальной кухни. Приготовление блинов скороспелых.

### **Тема 8.3 Блинчики с начинками**

*Практика.* Приготовление блинчиков с творожной начинкой. Подача готового блюда.

#### **Тема 8.4. Приготовление бисквитного пирога «Шарлотка с яблоками»**

*Практика.* Приготовление яблочного бисквитного пирога «Шарлотка». Подача готового блюда.

#### **Тема 8.5 Невыпеченные сладкие мучные изделия. Приготовление «сладких колбасок»**

*Практика.* Невыпеченные сладкие блюда на основе печенья. Приготовление «Шоколадной колбаски».

#### **Тема 8.6 Урок - соревнование «Воскресный ужин»**

*Практика.* Командное соревнование по сервировке стола к ужину и составлению меню.

### **Раздел 9. Итоговое занятие**

*Практика.* Игра – соревнование по командам. Подведение итогов.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля:

- **входной контроль** осуществляется в форме ознакомительной беседы с обучающимися с целью введения их в мир кулинарного искусства, правил правильной организации рабочего места, санитарии, гигиены и безопасной работы;
- **текущий контроль** включает в себя устные опросы, групповые задания с технологическими картами приготовления блюд;
- **итоговый контроль** осуществляется в форме игры - соревнования команд, включающий обобщающие задания по пройденным темам.

Уровни освоения Программы: высокий, средний, низкий.

При низком уровне освоения Программы:

- работа с технологическими картами с помощью учителя;
- затруднения при соблюдении рецептуры;
- низкая эстетика подачи готового блюда.

При среднем уровне освоения Программы:

- самостоятельная работа с технологическими картами, лишь изредка возникают затруднения;
- средний уровень соблюдения рецептуры;

- средний уровень эстетики подачи готового блюда.

При высоком уровне освоения Программы обучающийся:

- быстрая и качественная работа с технологическими картами;
- высокий уровень соблюдения рецептуры;
- высокий уровень эстетики подачи готового блюда.

Учащиеся работают командами, самостоятельно выполняя задания по технологическим картам, практические задания по приготовлению и подаче изучаемых блюд.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение Программы**

Реализация Программы предполагает следующие формы организации образовательной деятельности:

- групповые теоретические беседы с учащимися;
- индивидуальные теоретические и практические задания по технологическим картам;
- групповые практические задания по приготовлению блюд;
- групповые практические задания по сервировке стола;
- устные опросы;
- игры – соревнования.

### **Материально - техническое обеспечение Программы**

#### ***Технические средства обучения:***

- компьютер
- средства аудио и видео визуализации
- DVD – фильм
- мультимедийные пособия

#### ***Технологическое оборудование:***

- моечная ванна
- холодильник
- жарочный шкаф
- электроплита
- рабочий стол

### ***Инвентарь:***

- весы настольные
- разделочные доски
- ножи поварской тройки
- щипцы универсальные
- лопатка
- венчик
- ложки
- шумовка
- ножи для удаления глазков, экономной очистки овощей
- кастрюли
- сотейники
- сковороды
- сито конусообразное

### ***Дидактические материалы:***

- технологические карты
- натуральные образцы продуктов
- муляжи
- плакаты

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 41 от 4 июля 2014 г.

5. Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30).

#### **Список литературы, используемой при написании Программы**

1. Безлепкин Ю.В. Кухня народов мира / Ю.В. Безлепкин. - Харьков: Прапор, 1993.
2. Дубцов Г.Г. Технология приготовления пищи: учеб. пособие для СПО. - 5-е изд., - М.: Академия, 2008.
3. Жеребцова, О. Л. Все об этикете и сервировке стола / О.Л. Жеребцова. - М.: Ниола - Пресс, 2008.
4. Левина М. Сервировка праздничного стола / М. Левина. – М., 2000.
5. Строкова Л.В. Вкусные салаты и закуски для праздников / Л.В. Строкова. – М.: РИПОЛ классик, 2014.
6. Усов В.В. Русская кухня. Холодные блюда и закуски. Супы. Мясные и рыбные блюда: учеб. пособие для СПО. - М.: Академия, 2007.

#### **Список литературы для учителя**

1. Васильева И. Е. Сто потрясающих обедов / И.Е. Васильева. – М.: РИПОЛ классик, 2011.
2. Передерей Н. А. Рецепты мировой кухни / Н.А. Передерей. – М.: ВЕЧЕ, 2009.
3. Руфанова Е. Кухни народов мира / Е. Руфанова. – М.: Слог, 2011.
4. Светлова Е.В. Сервировка праздничного стола и этикет застолья / Е.В. Светлова – М.: Лада, 2009.
5. Титюник А.И., Новожинов Ю.М. Советская национальная и зарубежная кухня / А.И. Титюник, Ю.М. Новожинов. – М.: Высшая школа, 1977.
6. Федосеева Т.А. Большая энциклопедия кулинарного искусства / Т.А. Федосеева. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2015.