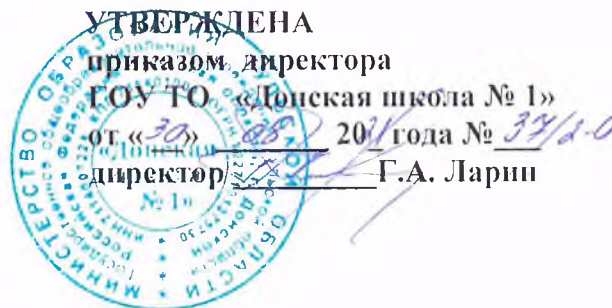


Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области  
«Донская школа № 1»

ПРИНЯТА  
Решением  
педагогического совета  
ГООУ ТО «Донская школа № 1»  
Протокол № 1  
от «30» 08 2021



Программа  
дополнительного образования  
«Юный кулинар»

Направленность: социально-педагогическая

Уровень реализации: основное общее

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 12-16 лет

Составитель: воспитатель  
Кочетова Елена Ивановна

г Донской, 2021 год

## Пояснительная записка

Воспитанники школы испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Ведь воспитанники школы-интернат едят в столовой, живут в условиях общежития, соблюдают режим. Учитывая особый образ жизни школы, которая культивирует в детях такие качества как беспомощность, приспособленчество, возникает необходимость подготовке воспитанников к самостоятельной жизни и формирование у них определённых знаний и умений навыков.

**Кулинария – искусство приготовления пищи.** «В здоровом теле – здоровый дух!» - говорили древние, и настроение, здоровье, готовность трудиться во многом зависят от питания и отдыха. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться, регулировать не только ее количество, но и качество. Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям. Занятия во внеурочной деятельности по данному курсу позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда и творчества. У учащихся формируются навыки в приготовлении блюд и их эстетического оформления. Полученные знания помогут детям не только накормить семью, гостей, но и сделать, быть может, первый шаг в выбранной специальности.

Поэтому занятия кружка по кулинарии, поможет подготовить детей к преодолению трудностей социализации. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

В среднем подростковом возрасте школьники с удовольствием посещают различные кружки, факультативы и другие дополнительные занятия. Особенной популярностью у них пользуются кружки по кулинарии, в которых дети с удовольствием учатся готовить.

**Актуальность программы «Юный кулинар»** в том, что обучение детей и подростков направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности. В процессе обучения воспитанники учатся бережно и с любовью относиться к

своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей.

**Новизна.** Воспитанники школы с самого раннего возраста нуждаются в специальных условиях воспитания и обучения. Формирования необходимого уровня адаптивности к условиям социума, готовности к жизни в обществе и к выполнению общественно полезного труда требует усилий многих специалистов. Поскольку труд является одним из основных факторов, способствующих интеллектуальному развитию ребёнка, цель кружка направлена не только на формирование необходимых учебных знаний, умений и навыков у детей, но и на подготовку своих воспитанников к самостоятельной жизни и деятельности в естественном социальном окружении.

В связи с этим коррекционная задача по развитию интеллектуальных и адаптационных функций теснейшим образом связаны с общественно-социальной задачей трудового и социального воспитания. Её решение позволяет выпускнику быть готовым к получению профессиональной подготовки и полноценному включению в производительный труд, уметь обустроить свой быт.

**Цель программы:**

Обучение воспитанников учреждения приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов. Дать школьникам знания о рациональном питании, воспитать вкус к здоровой пище.

**Для достижения цели были поставлены следующие задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; познакомить с сущностью диетического питания, особенностью различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи;

- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальных кулинарий;

- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;

**Развивающие:**

- пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;

- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;

- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

**Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- привить навыки работы в группе;
- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни.

Программа обучения направлена на знакомство с историей кулинарии, основами рационального питания. Обучающиеся получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов, бутербродов.

#### **Общая характеристика.**

Программа рассчитана на 108 часов учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводится 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы. Практическая деятельность обучающихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам. Из-за большого объёма практических работ на изучения целесообразно отводить 2 часа в неделю.

#### **Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа ориентирована на воспитанников с 12 – 16 лет. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Программа кружка рассчитана на тех, кто делает первые шаги в приготовлении несложных блюд, учит ориентироваться в многообразии продуктов.

Занятия в кружке позволят развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда.

**Теоретическая часть программы** включает в себя сведения об основных продуктах питания, их составе, способах обработки, влиянии на организм человека, сведения о культуре потребления пищи.

**Практическая часть программы** предполагает практикумы по подбору продуктов, приготовлению несложных блюд из доступных продуктов, дегустацию и формирование сервировки стола.

**Срок реализации программы – 1 учебный год.**

**1 раз в неделю (2 часа), всего 108 часов.**



## Планируемые результаты

*По завершении обучения, обучающиеся должны знать:*

- правила гигиены и безопасности труда;
- основные этапы истории развития кулинарии;
- основы рационального питания;
- правила поведения за столом;
- способы нарезки овощей;
- названия круп;
- технологию приготовления блюд;

*Должны уметь:*

- работать с ножом;
- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину;
- готовить холодные горячие бутерброды;
- заваривать чай;
- готовить некоторые виды салатов;
- готовить песочное и дрожжевое тесто и изделия из них.

Задачи данной программы будут выполнены, если ребенок на занятии займет позицию «*Я хочу это сделать сам*». В задачу воспитателя входит не столько помочь ребенку в приготовлении пиццы, сколько создать условия, при которых он будет хотеть создать свой неповторимый рецепт. Для этого педагогу необходимо помнить об особенностях детей с ОВЗ на занятии. На занятии должна быть специально организованная часть, направленная на обеспечение понимания цели и порядка выполнения практической работы, и должным образом оснащенная самостоятельная деятельность ребенка по преобразованию материала в изделия, причем на теоретическую часть занятия должно отводиться втрое меньше времени, чем на практические действия.


## Контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов:

Предусмотрены следующие виды контроля результатов реализации программы:

- **входной** (проводится в начале обучения: определяет уровень знаний по кулинарии (беседа);
- **текущий** (проводится на каждом занятии: акцентирование внимания);
- **промежуточный** (проводится по окончании изучения отдельных тем: усвоение/ не усвоение детьми программного материала по теме)
- **итоговый** (проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы)

**Учебно-тематический план кружка**  
**«ЮНЫЙ КУЛИНАР» 2021 - 2022 учебный год**

№ Зан яти я	Тема раздела	Название темы	Общ колл -во часо в	В том числе	
				теор ия	практ ика
1.	<b>Введение</b>	Инструктаж по ТБ.	2	2	
2.	<b>Кухня</b>	Оборудование кухни	4	2	2
2.1.		Уход за кухонной и столовой посудой (моющие средства)	6	2	4
2.2		Сервировка стола	4	2	2
2.3		Гигиена приготовления пищи.	6	2	4
2.4		Контрольный урок по разделу кухня	2	2	
3	<b>Напитки</b>	Горячие напитки	2	1	1
3.1		Холодные напитки	2	1	1
3.2		Травяной чай	2	1	1
3.3		Сервировка стола к чаю	4	1	3
3.4		Способы складывания салфеток	4	2	2
3.5		Контрольный урок по разделу напитки	2	1	
4.	<b>Салаты</b>	Виды овощей используемых в кулинарии	6	2	4
4.1		Виды салатов	6	2	4
4.2		Технология приготовления салата «Оливье»	4	2	2
4.3		Украшения из овощей и яиц: из яиц «Ромашки», из огурцов «Колокольчик», из моркови «Шестеренки»	6	2	4
4.4		Контрольный урок по разделу салаты	2	2	
5.	<b>Бутерброды</b>	Виды бутербродов	6	2	4
5.1		Способы оформления открытых бутербродов.	6	2	4
5.2		Условия и хранения бутербродов	4	2	2

5.3		Контрольный урок	2	2	
6.	<b>Выпечка</b>	Виды теста	6	2	4
6.1		Начинка для изделия из теста	6	2	4
6.2		Технология приготовления пресного теста.	6	2	4
6.3		Приготовление пирожков, булочек.	6	2	4
6.4		Контрольный урок выпечки	4	2	2
	<b>Итого:</b>	 <b>108 часов</b>	<b>108</b>	<b>46</b>	<b>62</b>

### Содержание программы

#### **Раздел 1. Введение. (2 часа)**

*Теория (2 часа)* План и задачи курса Кулинария. Правила поведения. Организация рабочего места, инвентарь. Инструктаж по ТБ.

#### **Раздел 2. Кухня ( 22 часа)**

##### **Тема 1. Оборудование кухни (4 часа)**

*Теория (2 часа)* Кухня – зона приготовления пищи. Оборудование кухни. *Практика (2 часа)* Расположение посуды, инвентаря.

##### **Тема 2.1 Уход за кухонной и столовой посудой (моющие средства) (6 часов)**

*Теория (2 часа)* Моющие средства, применяемые при мытье посуды. Виды посуды: кухонная и столовая. Очередность мытья посуды. Моющие средства для посуды: жидкие, порошкообразные, гель.

*Практика (4 часа)* Мытье посуды. Уборка кухни. Мытье посуды.

##### **Тема 2.2 Сервировка стола (4 часа)**

*Теория (2 часа)* Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину. Назначения столовых приборов.

*Практика (2 часа)* Сервировка стола

##### **Тема 2.3 Гигиена приготовления пищи (6 часов)**

*Теория (2 часа)* Классификация режущих и колющих предметов на кухне. Правила по хранению, работе и мытье. Соблюдение гигиены приготовления пищи. Гигиена – наука о здоровье. Санитарные требования к людям во время приготовления пищи. Чистота посуды и предметов кухни.

*Практика (4 часа)* Последовательность уборки кухни. Хранения инвентаря.

## **Тема 2.4 Контрольный урок (2 часа)**

*Теория (2 час)* Закрепление и обобщение тем по разделу «Кухня», оформление страницы в альбоме.

## **Раздел 3. Напитки. (16 часов)**

### **Тема 3. Горячие напитки (2 часа)**

*Теория (1 час)* Способы заваривания кофе. История чая, кофе. Виды чая, кофе.

*Практика (1 час)* Способы заваривания. Правила приготовления. Заваривание чая, кофе. Оформление готовых напитков. Подача на стол. Соблюдение ТБ.

### **Тема 3.1 Холодные напитки (2 часа)**

*Теория (1 час)* Что относится к холодным напиткам, Виды холодных напитков (Квасы, Морсы, Коктейли, Крюшоны) и тд.

*Практика (1 час)* Приготовление холодных напитков, дегустация.

### **Тема 3.3 (2 часа). Травяной чай «Лечебный»**

*Теория (1 час)* Виды чая. Лечебный чай. История появления чая, сорта, состав.

*Практика (1 час)* Способы заварки чая. Приготовления лечебного и цветочного чая

### **Тема 3.2. Сервировка стола к чаю(4час)**

*Теория(1 час)* История сервировки. Виды сервировки.

*Практика (3 часа)* Посуда для чайной сервировки.

### **Тема 3.4 Способы складывания салфеток. (4 часа)**

*Теория (2 часа)* Эстетическое оформление стола. Правила поведения за столом. Просмотр слайд - фильма по оформлению столов

*Практика (2 часа)* Демонстрация способов складывания салфеток.

### **Тема 3.5. Контрольный урок(2час)**

*Теория (2 часа)* Оформление страницы в альбоме по кулинарии.

## **Раздел 4. Салаты ( 24часа)**

### **Тема 4. Виды овощей используемых в кулинарии (6 часов)**

*Теория (2 часа)* Овощи. Ценность овощей. Группы овощей.

*Практика (4 часа)* Кулинарная обработка овощей.

### **Тема 4.1. Виды салатов (6 часов)**

*Теория (2 часа)* Ценность салатов. Определение понятия. Виды овощей, влияние овощей на организм человека. Способы консервирования. Способы обработки продуктов.

*Практика (4 часа)* Виды салатов. Заготовка продуктов в прок.

### **Тема 4.2. Технология приготовления салата Оливье(4часа)**



*Теория (2 часа)* Продукты для приготовления салата. Виды нарезки продуктов для салата. Посуда для подачи салата.

*Практика (2 часа)* Приготовление салата «Оливье» и украшение его, ТБ приготовления салата. Обработка и нарезка продуктов. Украшение.

### **Тема 4.3. Украшения из овощей и яиц(6часов)**

*Теория (2 часа)* Значение яиц в питании человека. Украшение из яиц «Ромашки», украшение из огурцов «Колокольчики», из моркови «Шестеренки».

*Практика (4 часа)* Способ сервировки. Украшение стола, дегустация

### **Тема 4.4. Контрольный урок (2 часа)**

*Теория (2 часа)* проведения инструктажа по технике безопасности.

## **Раздел 5. Бутерброды. (20 часов)**

### **Тема 5. Виды бутербродов (6 часов)**

*Теория (2 часа)* Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Происхождение понятия. Место бутербродов в классификации блюд. Виды бутербродов.

*Практика (4 часа)* Продукты для приготовления бутербродов. Способы нарезки хлеба.

### **Тема 5.1 Способы оформления открытых бутербродов (6 часов)**

*Теория(2 часа)* Варианты оформления бутербродов. Правила хранения продуктов, срок годности.

*Практика (4 часа).* Приготовление открытых, закрытых бутербродов. Продукты для приготовления бутербродов. Способы нарезки хлеба.

### **Тема 5.2. Условия и сроки хранения бутербродов(4часа)**

*Теория (2 часа)* Хранение бутербродов. Сроки хранения

*Практика (2 часа)* Практическое занятие

### **Тема 5. Контрольный урок(2часа)**

*Теория (2 часа)* Оформление страницы в альбоме по кулинарии.

## **Раздел 6. Выпечка.( 28 часов)**

### **Тема 6. Виды теста(6часов)**

*Теория (2 часа)* Виды теста по консистенции, по способу приготовления. Продукты для приготовления теста.

*Практика (4 часа)* Приготовления сдобного и дрожжевого теста.

### **Тема 6.1 Начинка для изделий из теста (6 часов)**

*Теория (2 часа)* Продукты для начинки изделий из теста. Способы приготовления. Какую начинку можно использовать для приготовления выпечки.

*Практика (4 часа)* Приготовление дрожжевого теста, выпечка булочек. Демонстрация изделий из различного вида теста

**Тема 6.2. Технология приготовления пресного теста (6 часов)**  
*Теория( 2 часа)* Определение понятия. Продукты для приготовления пресного теста. Посуда и приспособления.

*Практика (4 часа).* Приготовление вареников из капусты. Практическая работа ТБ приготовления вареников. Продукты. Украшение. Дегустация. Уборка рабочего места.

### **Тема 6.3 Приготовление пирожков и булочек. (6 часов)**

*Теория (2 часа)* историческая справка Особенности приготовления дрожжевого теста.

*Практика (4 часа)* Приготовления и выпечка дрожжевого теста с начинкой. Дегустация.

### **Тема 6.4 Контрольный урок выпечка (4 часа)**

*Теория (2- часа)* **Обобщающий урок** Проведения инструктажа по ТБ, Беседа, Подведения итога кружковой работы, Чаепитие.

## **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения:

**Объяснительно - иллюстративный** – позволяет стимулировать воспитанников к постоянному пополнению знаний об окружающей среде с помощью презентаций, бесед, сюжетно-ролевых занятий или деловых игр, докладов обучающихся, конкурсов и др.

**Практический** – способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений: обобщение, анализ, синтез, сравнение, моделирование, а также позволяет вовлечь учащихся в практическую деятельность с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности: самостоятельная работа, экскурсии, работа с дополнительной литературой.

### **Дидактическое обеспечение**

- интернет - ресурсы
- книги о вкусной и здоровой пище
- журналы о кулинарии

### **Материально-техническое оснащение**

Для реализации данной программы необходим большой светлый кабинет. Он должен быть оборудован системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками. Помещение должно иметь естественное освещение и хорошо проветриваться. В наличии необходимо иметь оборудование: плиту электрическую с

жарочным шкафом, холодильник, миксер, мясорубку, набор столовой мебели(столы кухонные); шкафы для посуды; доски деревянные разделочные; сушилки для тарелок; посуду: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, ведро эмалированное, чайники заварные, набор ножей, столовый сервиз, чайник; косынки, фартуки; моющие средства. Все продукты, необходимые для приготовления блюд, приобретаются за счет спонсорской помощи.

### **Литература**

1. Аксакова О.В.Блюда из свинины. Слово, 2011.
2. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2011.
3. Евладова Е., Логинова Л.Г. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2002
4. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Риол классик, 2001.
5. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Риол классик, 2012
6. Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2000.
7. Обсуждаем проблему воспитания. / Под ред. Е.Н. Степанова, Н.А. Александровой/ - М., 2003.
8. Киреевский И.Р. Капустная семейка. Слово, 2013.
9. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2000.
10. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2012.
11. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждения дополнительного образования. – М., 2004
12. Руфанова Е . Италия. Кухни народов мира. Слог, 2011.
13. Радина Т. Фантазии из овощей и фруктов. Коллекция Лучших Рецептов.

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.povar.ru](http://www.povar.ru)
2. [www.delo-vcusa.ru/recepti](http://www.delo-vcusa.ru/recepti)
3. [www.100vkusov.ru](http://www.100vkusov.ru)
4. [www.gastronom.ru](http://www.gastronom.ru)
5. [www.mamagotovit.ru](http://www.mamagotovit.ru)
6. [www.gotovim-doma.ru](http://www.gotovim-doma.ru)
7. [www.111receptov.ru](http://www.111receptov.ru)



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### САЛАТЫ

#### Салат Оливье с колбасой, горошком, свежим огурцом

Классический салат оливье с колбасой, горошком и свежим огурцом – это очень вкусное и питательное закусочное блюдо. В приготовлении этого салата нет ничего сложного. Но чтобы он получился по-настоящему вкусным, обратите внимание на выбор колбасы. Конечно, теперь уже не найти в продаже ту колбасу, что продавалась раньше – без консервантов и химических вкусовых добавок, и все же желательно добавлять в оливье только самую лучшую вареную колбасу высшего сорта. Предлагаем вашему вниманию рецепт пошаговый с фото.

#### Ингредиенты

Вареная колбаса 200 гр.

Яйцо куриное 2 шт.

Картофель 2 шт.

Морковь 1 шт.

Горошек зеленый ½ банки

Огурцы свежие 1 шт.

Лук репчатый 1 шт.

Соль по вкусу

Перец чёрный молотый по вкусу

Майонез столовый молочный для заправки

Прежде всего нарежьте небольшими кубиками вареную колбасу и выложите ее в миску или в глубокий салатник.

Лук репчатый и свежие огурчики нарежьте также, как и колбасу, выложите в салатник.

Отваренную заранее и остуженную морковь и картофель нарежьте точно также и добавьте в салат.

Отваренные вкрутую и остывшие вареные яйца нарежьте яйце резкой или ножом на кубики, добавьте в салат.

Консервированный горошек отцедите от рассола и выложите в салатник. Горошек покупайте только мозговых сортов, он самый мягкий и сладкий.

Добавьте в салат майонез, соль и молотый черный перец, размешайте. Кстати, чтобы снизить его калорийность и сделать салатную заправку более нежной на вкус, майонез можно на половину смешать со сметаной.

## **НАПИТКИ**

### **ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ**

Приготавливаемые и реализуемые на предприятиях общественного питания напитки принято делить на две группы: горячие (чай, кофе, какао, шоколад, сбитень) и холодные (крюшоны, молочные и витаминные напитки, квасы, морсы и др.). При отпуске температура горячих напитков должна быть не ниже 75°C, холодных – не выше 14, но не ниже 7°C.

Кроме того, на предприятиях общественного питания готовят алкогольные напитки (коктейли, пунши и др.). Некоторые из них (пунши, гроги, глинтвейны) отпускают горячими.

### **ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ**

#### **Чай**

Черный байховый чай содержит большое количество экстрактивных веществ (30 - 50%), которые при заваривании почти полностью переходят в настои. Терпкий вкус и окраску чаю придают дубильные вещества (танины и катехины). Танин хорошо растворяется в горячей воде, но при охлаждении выпадает в осадок. Поэтому при охлаждении заварка чая мутнеет.

Второй важной составной частью чая является алкалоид кофеин, возбуждающий центральную нервную систему, стимулирующий сердечную деятельность, благоприятно влияющий на работу почек и процессы пищеварения. Содержание кофеина в чае достигает 4%.

Сильный тонизирующий эффект настоев чая обусловлен совместным действием кофеина и танина.

Большое значение для качества заварки имеет температура воды. Она должна быть близкой к 100°C, чтобы обеспечить лучшую экстракцию растворимых веществ. В то же время кипячение недопустимо, так как приводит к потере эфирных масел.

Малейшие примеси посторонних веществ могут испортить вкус и аромат чая. Поэтому посуда для заварки чая и приготовления кипятка должна быть совершенно чистой и употребляться только для этой цели. Для заварки следует использовать свежекипяченую воду, приготавливаемую в кипятильниках, электросамоварах или чайниках. Перед заваркой керамические чайники ополаскивают горячей водой, а затем по норме всыпают в них сухой чай.

Количество сухого чая, засыпаемого в чайник, определяют следующим образом: на один стакан чая полагается 50 мл заварки и 150 мл кипятка.

В чайник с сухим чаем наливают кипяток (до 1/2 объема чайника), закрывают крышкой и покрывают салфеткой. После настаивания в течение 7-

10 мин чайник доливают кипятком до нормы. Заваренный чай запрещается кипятить или держать на горячей плите.

Оптимальное количество чая для заварки составляет 1-2 г на 50 мл. При этом чайный напиток имеет наиболее выраженные вкус и аромат.

В летнее время года готовят холодный чай. Для этого заваривают его из расчета 1 г чая на 50 мл напитка, настаивают 7-10 мин, процеживают, добавляют кипяченую воду из расчета 150 мл на 50 мл заварки и охлаждают.

Чай подают в чайных чашках или стаканах с подстаканниками. На специализированных предприятиях подают заварной чайник и самовар и разливают чай в стаканы на столах.

В чайных и гостиницах иногда подают чай парами: заварной чайник и чайник с кипятком.

При обслуживании в поездах, на самолетах используют чай, расфасованный по 2 г в мешочке, вложенный в красочно оформленный конвертик. Для приготовления чая мешочек помещают в стакан или чашку и заливают крутым кипятком. Через 2-3 мин мешочек из стакана извлекают.

Чай отпускают с сахаром и лимоном, с молоком и сливками. К чаю подают пряники, конфеты, шоколад, торты, пирожные, сдобу, булочки, сушки, бублики, сухари, пироги, ватрушки и др.

Холодный чай отпускают с лимоном или апельсином и пищевым льдом.

### **Кофе**

Кофе обладает сильно выраженным тонизирующим эффектом, возбуждает центральную нервную систему (особенно кору головного мозга), стимулирует сердечную деятельность, повышает секрецию пищеварительных желез. Для достижения тонизирующего эффекта необходимо 0,1-0,2 г кофеина. Максимальная доза для взрослого человека 0,3 г, что соответствует 15-17 г молотого кофе (1-2 чайные ложки).

Для быстрого приготовления кофейного напитка используют *растворимый кофе*, который в воде, имеющей температуру 100°C, растворяется за 10-30 с. Содержание кофеина в нем достигает 4,5-5,1%, т.е. значительно выше, чем в обычном молотом кофе, поэтому дозировать его при заварке следует очень точно. Содержание ароматических и вкусовых веществ в нем значительно уступает содержанию этих веществ в свежем молотом кофе.

Если кофе поступает сырым, то зерна его обжаривают при непрерывном помешивании до тех пор, пока они не приобретут темно-коричневой окраски. Объем их при этом увеличивается на 30-50%, а масса уменьшается на 18%.

Обжаренные кофейные зерна размалывают. Степень их измельчения оказывает существенное влияние на экстракцию растворимых веществ и скорость осаждения частиц порошка, а следовательно, на вкус, аромат и крепость напитка.

Размалывают обжаренный кофе в кофемолках непосредственно перед заваркой. Молотый кофе иногда смешивают с цикорием в количествах, указанных в рецептурах.

Приготавливают кофе в кофейниках, кастрюлях и специальных кофеварках (типа "Экспресс" и др.).

Для приготовления кофе в кофейник или кастрюлю всыпают кофе, заливают кипятком, доводят до кипения, затем прекращают нагрев и дают напитку 5-8 мин настояться.

Кофе, заваренный в кастрюле, фильтруют через специальное сито или ткань. Потеря влаги в процессе варки и процеживания составляет 5-10%.

Готовят кофе небольшими порциями по мере его реализации. Не допускаются длительное кипячение его и многократный нагрев. При заварке из кофе извлекается от массы около 20% экстрактивных веществ.

Подают кофе в кофейниках, из которых его разливают в маленькие чашки или стаканы. К черному кофе отдельно на розетке подают сахар. Можно также подать в молочнике горячее молоко или сливки.

При массовом приготовлении кофе с сахаром и молоком последние добавляют в кастрюлю во время варки.

### **Какао и шоколад**

Для приготовления какао какао-порошок смешивают с сахарным песком, добавляют немного кипятка и растирают, затем вливают при непрерывном помешивании горячее молоко и доводят до кипения.

Отпускают какао в стаканах с подстаканниками или в чашках с блюдцами.

Шоколад в порошке заваривают и подают так же, как какао. Плиточный шоколад предварительно измельчают.

## **ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ**

### **Квас**

Квас "Петровский". Хлебный квас – 200 г, хрен – 5, натуральный мед – 10 г, пищевой лед – 1 кубик.

Мед растворяют в хлебном квасе, чтобы он лучше растворялся, квас слегка подогревают. Затем в квас нужно настрогать мелкой стружкой предварительно очищенный и вымытый корень хрена. Квас хорошо закупоривают и ставят на 10 - 12 ч на холод. Затем процеживают через марлю. Подают с кубиками пищевого льда.

### **Молочный напиток**

Готовят из свежего охлажденного молока. Фляжное молоко перед охлаждением кипятят. При подаче в молоко можно положить мороженое, джем, варенье, добавить фруктово-ягодные сиропы, соки. При отпуске с джемом, мороженым, фруктовыми соками норма молока 140 г, джема – 20, мороженого молочного – 50, соков – 8 г.

### **Молочные коктейли**

Приготавливают в аппаратах-смесителях. В металлический стакан смесителя вливают охлажденное молоко, сироп, кладут готовое мороженое, после чего смесь 30 с взбивают. В зависимости от вида сиропа коктейль может быть абрикосовым, вишневым, кофейным и др. Норма продукта та же, что и для напитков молочных с мороженым.

### **Кофе холодный**

Натуральный черный кофе, приготовленный с сахаром, процеживают, охлаждают до 5°C. При подаче к столу разливают в бокалы, кладут взбитые сливки или шарик сливочного мороженого.

### **Напиток клюквенный**

Клюкву перебирают, моют, отжимают из нее деревянным пестиком сок, переливают его в посуду из нержавеющей стали, накрывают крышкой и помещают в холодильник. Выжимки (мезгу) заливают горячей водой, доводят до кипения и кипятят 5-8 мин. Затем снимают с огня и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, дают ему раствориться, соединяют с соком, охлаждают. **Напиток лимонный, апельсиновый**

Используют лимоны, апельсины, сахар. Цедру, снятую с лимона или апельсина, мелко шинкуют, заливают горячей водой, слегка кипятят, оставляют для настаивания на 3 - 4 ч и процеживают. После этого в отвар добавляют сахар, отжатый лимонный или апельсиновый сок и охлаждают.

## **ВЫПЕЧКА**

### **ВИДЫ ТЕСТА**

ДЛЯ ВЫПЕЧКИ БЫВАЮТ: РАЗНОВИДНОСТИ, ХАРАКТЕРИСТИКИ И СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Под названием «тесто» в современной кулинарии подразумевают смесь, в основе которой лежат мука, масло, вода и соль. В зависимости от того, какое блюдо планируется приготовить, в состав могут включаться различные добавки (сахарный песок, сметана, молоко, кефир, яйца, дрожжи), меняющие вкусовые качества и тип заготовки. Зная рецепты, легко самостоятельно научиться готовить пирожки с разной начинкой, тончайшую пиццу, воздушные пироги, хлеб, ароматные булочки. Познать просторы



кондитерского искусства можно только разобравшись в видах теста и способах его приготовления, о чем и расскажет наша статья.

### **Какие есть разновидности массы для выпекания в кулинарии**

Сегодня существует два метода приготовления замеса: бездрожжевой (пресный) и дрожжевой. Последний готов к использованию сразу после смешивания компонентов. Для получения дополнительной воздушности в него добавляют разного рода разрыхлители. Классическая вязкая масса представлена двумя подвидами: простым и сдобным.

Дрожжевой вариант включает активный компонент, способствующий росту объёма и высокой пористости продукта. Обычно такой способ создания заготовки применяют для выпекания хлебных изделий и пирожков. Основа с дрожжами бывает двух видов - опарная и безопарная. В первом случае смесь делают сначала жидкой, задействуя только половину муки, а после того как она «подойдет», сыпают оставшуюся часть. Безопарный тип предполагает одновременное использование сразу всего объема связующего вещества, для которого потребуется значительное количество «полезного грибка».

**Дрожжевое** Густая масса на воде или молоке - основа для вкуснейшей выпечки. Воздушный и пористый срез ждет всех, кто захочет попробовать кусочек приготовленного лакомства. Пирожки с фруктами или картошкой в духовом шкафу, плетенка с маком, пасхальные куличи или нежные хлебные изделия невозможны без применения сухих или свежих грибов, вызывающих брожение. Подобную заготовку создавать значительно дольше, чем пресную, однако и вкус булочек не сравнить.

### **Ингредиенты**

1/2 ст. молока;  
1 кг мучного порошка;  
2 ст. л. подсолнечного и 200 гр. коровьего масла;  
по вкусу соль и сахар;  
пачка сухих дрожжей (11 грамм) или 50 грамм свежих.

### **Приготовление**

Дрожжи растопить или тщательно перемешать с 50 мл подогретой воды и оставить для разбухания на 20-25 минут.

Просеять муку в отдельную тару, после чего разделить ее пополам и пересыпать в две емкости.

В отдельной миске соединить все компоненты: 1/2 мучного порошка, эмульсию для брожения, слегка подогретое молоко, подсластитель.

Замесите тесто. Укутайте его полотенцем и уберите подниматься, еще на час.

Растопите масло в микроволновке или на минимальном огне конфорки.

Когда масса поднимется вдвое, добавляйте в нее подготовленный ингредиент ранее, ссыпьте незадействованную муку, соль.

Месите, пока комок не будет вязким и не перестанет липнуть к ладошкам.

Оставьте подниматься еще на час.

Пушистую смесь нужно обмять рукой и положить в форму для выпекания задуманного кулинарного шедевра.

### **Слоеное ТЕСТО**

Один из наиболее популярных видов теста, который подходит для ароматных булочек, восточной мясной самсы, тортов и легендарного наполеона. Важнейшим компонентом выступает растительное или сливочное масло, который нужно множество раз раскатывать, соединяя с мучным слоем.

#### **Ингредиенты**

300 гр. муки;

150 гр. спреда;

3 ст. л. жирного молока;

1 ч. л. 9% уксусной эссенции;

1 среднее яйцо.

#### **Приготовление**

На вытертом насухо столе или большой доске сформируйте горку из пшеничной основы. По центру сделайте отверстие, куда можно вылить куриное яйцо. Добавьте уксус, молоко – все смешайте.

В другой емкости масляную смесь порежьте на маленькие кусочки, соедините его с оставшимся мучным порошком, сформируйте ком.

Раскатайте на ровной и сухой поверхности первый пласт. Положите в середину подготовленный масляный комок, сделайте конверт, раскатайте его еще раз.

Блин сложите в три раза и положите в холодильник на 25 - 30 минут.

Когда все охладилось, пройдитесь качалкой еще 4 раза. Соответственно, после каждого прохождения формируйте конверт, сложенный втрое и помещайте в холодильник.

С таким типом полуфабриката можно применять любую начинку. Выпекается хлебо-булочное изделие при температуре 220 градусов.

### **ТЕСТО Сдобное**

Среди разных видов теста для пирогов, сдобное – самый лучший вариант. За счет высокого содержания сахара, и количества яиц выпечка из него выходит, аппетитной, вкусной и сладкой. Особенно данная заготовка подойдет для пирожков с фруктами или повидлом в духовке.

#### **Ингредиенты**

11 гр. сухих дрожжей;  
650 гр. муки;  
125 гр. сметаны (желательно жирной);  
125 мл молока;  
100 гр. маргарина или масла;  
3 небольших яйца;  
1 пачка ванильного и 70 гр. обычного сахара;  
немного соли (на кончике ножа).

### **Приготовление**

Дрожжи залить подогретым молоком, тщательно смешать.

В отдельной миске взбиваем яйца. Не выключая миксер добавляем сметану, простой и душистый сахарный песок.

Сюда же выкладываем подготовленные дрожжи.

Просеиваем мучной порошок и замешиваем тесто. Накрываем его полотенцем и отправляем подниматься на полчаса.

По истечению времени, добавляем в него мягкое сливочное масло (предварительно его нужно вытащить из холодильника) и соль, тщательно вымешиваем состав и опять отправляем на 1 час увеличиваться в объеме.

Выкладываем заготовку на стол.

Раскатываем комок в тонкий прямоугольник и складываем в несколько раз. Оставляем на 20 минут. Манипуляцию проделываем еще несколько раз.

### **ТЕСТО Пресное**

Самое простое из разновидностей теста для выпечки. В качестве основных компонентов выступают молотая пшеница и вода, заправленные ложкой подсолнечного масла и подсоленные. Смесь получается пластичной, хорошо лепится и сохраняет форму, поэтому применяется для приготовления лавашей, хинкали, чебурсков, пельменей с различными начинками, вареников с сыром, картошкой, вишнями и лепешек.

### **Ингредиенты**

3 ст. муки;  
200 мл очищенной воды;  
1 куриное яйцо;  
соль по вкусу.

### **Приготовление**

Подогрейте жидкость, но не дайте ей закипеть, посолите.

Мучной порошок просейте прямо на рабочий стол, сделайте в пирамидке углубление и вливайте горячую подсоленную водичку, смешивая все ложкой.

Когда все смешается – разбивайте яйцо и формируйте эластичную смесь.

### **ТЕСТО Песочное**

Перечисляя, какое бывает тесто для выпечки нельзя не вспомнить о стандартном песочном. С детства все любят рассыпчатые печенки, выдавленные из железных или пластмассовых формочек либо тарталетки для незабываемых фуршетов. Подобную рассыпчатую структуру создает масло, как основной компонент состава.

### **Ингредиенты**

щепотка ванилина и соли;  
150 гр. сливочного масла;  
полстакана сахарного песка;  
2 ст. муки.

### **Приготовление**

В одной емкости соедините сыпучие компоненты.

Предварительно охладив маргарин, нарежьте его небольшими кусочками, которые пересыпьте сухой смесью.

Перетрите массу. В результате должно получиться своеобразные крошки, как из хлеба.

Постепенно влейте жидкости и оперативно замесите тесто, не дожидаясь, пока масло под влиянием комнатной температуры растает.

Сформируйте комочек, обмотайте его пленкой и отправьте в холодильник на полчаса.

Далее, шарик нужно раскатать до толщины в 1 см и формочками приготовить песочные заготовки.

Выпекать их при температуре 220 градусов.

### **ТЕСТО Кислое**

Как тип, такое тесто относится к разряду хлебного, поэтому годится для выпекания кулебяк, пирожков на сковороде, ржаного хлеба. Главная его особенность — большое содержание дрожжей.

### **Ингредиенты**

2,5 ст. воды или коровьего молока; 1 кг муки;  
пачка сухих дрожжей (11 грамм) или 30 грамм свежих; 2 ст. л. масла (любого);

2 среднего размера яйца; 1 ст. сахарного песка.

### **Приготовление**

В кастрюльку налить половину жидкости, подогреть и развести в ней дрожжи.

Сюда же нужно добавить половину мучного порошка, перемешать и оставить опару на 1 час.

Когда она поднимется, разбейте яйца, сахарный песок и размягченный масляный кусок. Вымешайте состав до однородности.

Добавьте муку и снова перемешайте. Опять поставьте настаиваться на 1 час.

Когда вязкая масса вновь подойдет, поправьте ее ладошками и начинайте формировать предполагаемое блюдо.

### **Заварное**

Многие не знают, как называется тесто для приготовления любимых эклеров, профитролей или заварных пирожных. Небольшие заготовки в печи увеличиваются в размере, создавая внутри пустоты для заполнения сливочным кремом или сгущенкой.

### **Ингредиенты**

150 гр. муки;  
100 гр. жирного масла (желательно сливочного);  
240 мл воды;  
4 небольших яйца;  
1 ч. л. сахара;  
немного соли.

### **Приготовление**

Поставьте на небольшой огонь кастрюльку.

1. Заполните ее водой и маслом, посолите;
2. Когда все полностью растворится, просейте сверху мучной порошок.
3. Смесь постоянно помешивайте. Дождитесь закипания и снимайте емкость с плиты.
4. Добавляйте посредством венчика в остывшую массу яйца. Следите, чтобы она не стала слишком жидкой.
5. Выложите вязкую субстанцию в кондитерский шприц и на противень, застеленный пергаментом выдавите заготовки желаемой формы и размера.
6. Выпекайте 10 минут, выставив температуру духовки на 220 градусах (контролируйте готовность визуально), а затем, уменьшите показатель на 30 градусов и пеките еще 15 минут. Если изделия начнут подгорать раньше – выключайте духовой шкаф.

### **ТЕСТО Блинное**

Один из самых популярных видов жидкого теста. Блинчики любят люди всех возрастов. Легкие угощения с шоколадом, красной икрой, тертым сыром, творогом, вареньем, фруктами, медом покорили сердца гурманов. Всего полчаса и на вашем столе будет стопка ажурных парящих кружков.

### **Ингредиенты**

5 куриных яиц, среднего размера;  
2 ст. муки; 1 ст. л. подсолнечного масла;

2,5 ст. свежего коровьего молока; соль и сахар по вкусу.

### **Приготовление**

Разделите белки и желтки. Первые нам не понадобятся, а вторые вылейте в удобную глубокую тару, подсластите и посолите, затем тщательно перетрите венчиком или блендером.

Добавьте молоко не переставая мешать.

Постепенно просеивайте мучной порошок до получения однородного жидкой субстанции.

Выпекайте блины, разогрев сковороду и слегка смазав ее маслом.

### **ТЕСТО Бисквитное**

Рассматривая, какие бывают виды теста и выпечки нельзя не упомянуть бисквитные коржи. Подобный торт прост в приготовлении не требует сложных ингредиентов, а в комбинации с кремовой начинкой тает во рту.

#### **Ингредиенты**

150 гр. сахара;

180 гр. муки;

4 яйца;

щепотка ванилина.

#### **Приготовление**

Аккуратно отделите белки и желтки. Очень важно, чтобы процедура была выполнена максимально аккуратно, иначе они не взобьются.

Полученный компонент взбивайте при помощи миксера, постепенно подсыпая сахар и ванилин.

В отдельной посуде взбейте желтки.

После чего смешайте две заготовки и лопаткой (не миксером) добавьте мучной порошок, перемешивая его с яичной смесью снизу вверх. Не стоит увлекаться иначе масса потеряет воздушность.

Все перелейте в тару с высокими бортами (содержимое под влиянием температуры сильно поднимется). Будущий бисквит печите при температуре печи равной 200-м градусам. Будьте внимательны с верхом, он часто подгорает.

**ТЕСТО Для пиццы** Итальянское блюдо – готовят и любят во всем мире. Невозможно перечислить все виды теста и для пиццы и их приготовление. Все что нужно знать – начинка любого формата должна лежать на тонком слегка хрустящем и зажаристом корже. Далее – один из самых простых и быстрых рецептов получить заготовку.

#### **Ингредиенты**

1 ч. л. соли и аналогичное количество сухих дрожжей;

2 ст. муки;

2/3 ст. очищенной воды;

1 ст. л. оливкового или подсолнечного масла (с первым, вкус готового продукта получится более нежным).

### **Приготовление**

Высыпьте грибки, вызывающие брожение, в емкость, куда потом вылейте теплую воду. Тщательно размешайте, чтобы не было сбитых кусочков.

В эту же тару включите мучной порошок, посолите, размешайте тесто. Выложите его на рабочий стол, щедро присыпанный мукой, и начинайте ручную вымешивать до появления однородной, пластичной массы.

Далее, комок обмажьте вытяжкой из оливок, переложите в миску(кастрюлю).

Накрыв заготовку пленкой, отправьте ее в теплое место примерно на полтора часа.

Объем продукта должен увеличиться вдвое.

Разверните пленку, растопчите поднявшуюся смесь кулаками и разделите на несколько кусков одинакового размера.

Далее, вам остается только раскатать полуфабрикат до нужной толщины, переложить на противень, накрытый пергаментом, и добавить продукты для получения любимой ароматной пиццы.

**ТЕСТО Дляпельменей** Нет ничего проще, чем приготовить любимое блюдо дома. Если у вас пока нет фирменных способов – воспользуйтесь базовым и самым простым. Для подобных изделий необходимо самое простое пресное тесто. Главное – это вкусная начинка.

**Ингредиенты** 1 ст. л. подсолнечного масла;

2 куриных яйца;

соль для вкуса;

1 ст. холодной воды;

1/2 кг муки.

**Приготовление** Мучной порошок нужно просеять. Далее, нужно раскатать тонкий пласт, круглой формочкой сделать кружочки, начинить их подготовленным фаршем, сформировать пельмени. Заготовки необходимо варить в кипящей воде 10-15 минут.

