

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Чунский многопрофильный техникум»

Утверждено  
Директор ГБПОУ ЧМ  
Васильева В.М.  
01.09. 2021г.

Программа кружка

«Учимся готовить»

Срок реализации: 1 год

р. п. Чунский

2021г.

## **Пояснительная записка**

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. Полученные на занятиях кружка знания помогут воспитанникам накормить свою будущую семью и гостей.

В системе воспитания обучающихся важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое, экологическое воспитание подрастающего поколения.

Умение вкусно готовить хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки - воспитывает эстетический вкус. «Мы есть то, что мы едим» - сказал Гиппократ. Навыки и умение, сформированные в подростковом возрасте, закладывают установку для дальнейшей жизни. На занятиях кружка по кулинарии обучающиеся, проживающие в общежитии учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, готовить разные закуски, салаты, первые и вторые блюда, десерты и торты.

### **Цель**

– содействовать процессу социальной адаптации воспитанников общежития посредством получения знаний и опыта конкретных жизненных ситуаций, а также формирование необходимых знаний, умений и навыков по приготовлению вкусной и здоровой пищи.

### **Задачи:**

- способствовать развитию коммуникативных навыков и навыков общения в группе;
- привить культурно-гигиенические навыки;
- способствовать привитию навыков рационального питания;
- научить планировать и распределять свой бюджет, домашние обязанности др.;
- сформировать позитивную установку на семейную жизнь;
- обучить навыкам организации своего быта и питания;

- развитие эстетического вкуса учащихся;
- расширение знаний учащихся в кулинарии;
- формирование культуры общения;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся в кулинарии;
- формировать экологические убеждения

### **Методы и приемы:**

- витаминотерапия;
- сервировать стол;
- соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования;
- соблюдать правила по технике безопасности;
- правильно вести себя за столом;

Программа занятий кружка рассчитана на 68 учебных часа. Кружок организуется в оборудованной кухне общепития, отвечающей санитарно-гигиеническим требованиям. Учебную кухню рекомендуется оборудовать подвесными шкафами, разделочными столами.

Продукты питания для занятия приобретать чисто – экологические, при покупке обращая внимание на маркировку, не имеет ли данный продукт красителей, добавок, на дату выхода продукта.

Особое внимание следует обращать на информацию, содержащуюся на упаковке продовольственных товаров, особенно импортных. На упаковке большинства продуктов питания стоят трех- и четырехзначные коды. Они означают разрешенные к применению пищевые добавки. Коды используются только в сочетании с названиями технологических функций пищевых добавок.

Готовить блюда желательно из расчета одна порция на каждого занимающегося. Это даст возможность снимать пробу (дегустация), сервировать стол и одновременно закреплять на практике правила поведения за столом. Нормы продуктов указаны в инструкционных картах приготовления блюд.

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: фартука и косынки/колпака, а также сменной обуви.

Руководитель кружка должен строго следить за соблюдением правил гигиены.

Работа кружка связана с пользованием нагревательными приборами (электрической плитой), режущими инструментами (ножами, мясорубками и др.), с варкой, жарением и выпечкой продуктов. Это обязывает педагога особое внимание обращать на правила безопасности труда. На первом же занятии, знакомят подростков с помещением, его оборудованием помещением, руководитель кружка обучает их правилами обращения с нагревательными приборами и режущими инструментами.

Наиболее характерна следующая структура занятий: организационный момент, повторение пройденного материала, изложение новой темы, вводный инструктаж, подготовка к практической работе, практическая работа и текущий инструктаж, уборка рабочих мест, сервировка стола и снятие пробы (дегустация), заключительный инструктаж, мытье посуды и уборка помещения.

#### Контингент обучающихся

№ группы	Количество обучающихся	Профессия
П-21	8	Повар кондитер
МБ-21	3	Мастер столярного и мебельного производства
С-21	2	Сварщик
М-21	2	Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
А-19	3	Автомеханик
П-19	2	Повар кондитер
ПР-19	2	Продавец
ОШО-21	1	Оператор швейного оборудования
М-20	5	Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
П-20	4	Повар кондитер
ПР-20	2	Продавец, контролер-кассир
С-20	3	Сварщик
СТ-20	1	Столяр строительный
Р -21	7	Рабочий по благоустройству территории
ППО-20	3	Повар

В том числе сирот -12.

В том числе лиц с ограниченными возможностями- 11.

## Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Примечание
1	Вводное занятие. Правила безопасности труда и санитарно-гигиенические требования на занятиях кулинарии. Правила этикета.	2	Кухня.
2	Напитки Виды горячих напитков.  Травяной чай «Лечебный». Сервировка стола к чаю.	3	Инструменты и приспособления. Современное электрооборудование для кухни. Организация
3	Морс. Компот «Ассорти». Сервировка стола.	3	
4	Кисель «Загадка».  Гренки «От Кузи»	3	Беседа, практическое задание по организации рабочего места
5	Коктейль «Снегурочка».	3	Инструменты и приспособления. Современное электрооборудование для кухни.
6	Загадки с грядки.  Салат «Оливье».	2	Беседа, практическая работа по приготовлению и украшению салата оливье
7	Салат «Осенняя мозаика»	2	Салаты. Салат из свежих овощей. Заправки и соусы для салатов.
8	Разноцветный винегрет.	2	Тепловая обработка овощей. Украшения из вареных овощей
9	Фруктовый салат «Дары солнца»	2	Основные питательные вещества. Витамины. Правила подачи салатов.

10	Приготовление бутербродов. Бутерброд «Загадка в лукошке»	2	Значение хлеба в питании человека. Виды бутербродов. Требования к приготовлению бутербродов.
11	Приготовление горячих закрытых бутербродов	2	Практическая работа по технологической карте
12	Урок-соревнование «Воскресный завтрак»	2	Соревновательная игра по командам
13	Блюда из яиц. Питательная ценность яиц. Способы термической обработки яиц.	4	Приготовление «мраморных» яиц.
14	Яйца жареные. Приготовление яичницы по-болгарски.	4	
15	Приготовление французского омлета.	2	
16	Крупяные и макаронные изделия	2	Питательная ценность круп и макаронных изделий. Виды круп и макаронных изделий.
17	Каши. Русская национальная кухня. Приготовление манной каши.	2	Практическая работа по технологической карте
18	Каша «Дружба».	2	Практическая работа по технологической карте
19	Спагетти	2	Практическая работа по технологической карте
20	Запеканка из макарон	2	2 Практическая работа по технологической карте
21	Выпечка. Приготовление блинов, блинчиков.	4	Практическая работа по технологической

			карте
22	Печенье « Овсяночка »	2	
23	Шарлотка «Василиса Премудрая»	4	
24	Плюшки Карлсона	2	
25	Урок-соревнование «Воскресный ужин»	2 2	Практическая работа по технологической карте
26	Подведение итогов за год. Тестирование. Награждение. Чаепитие.	4	Тест, практическая работа по сервировке стола
	Итого	68	

\*Примечание: Название блюд может корректироваться в течение года.

#### Список литературы:

1. Т. А. Качурина «Кулинария»  
Москва, Издательский центр «Академия», 2013г.
2. В. И. Ермакова «Основы кулинарии», Москва, «Просвещение» 2002г.
3. Л. Л. Татарская, Н. А. Анфимова «Лабораторно-практические работы для поваров и кондитеров» Москва, Издательский центр «Академия», 2013г.
4. «Вы ждете гостей» (составитель М. Б. Бородина, Иркутск: Восточно-Сибирское издательство, 1990г.