

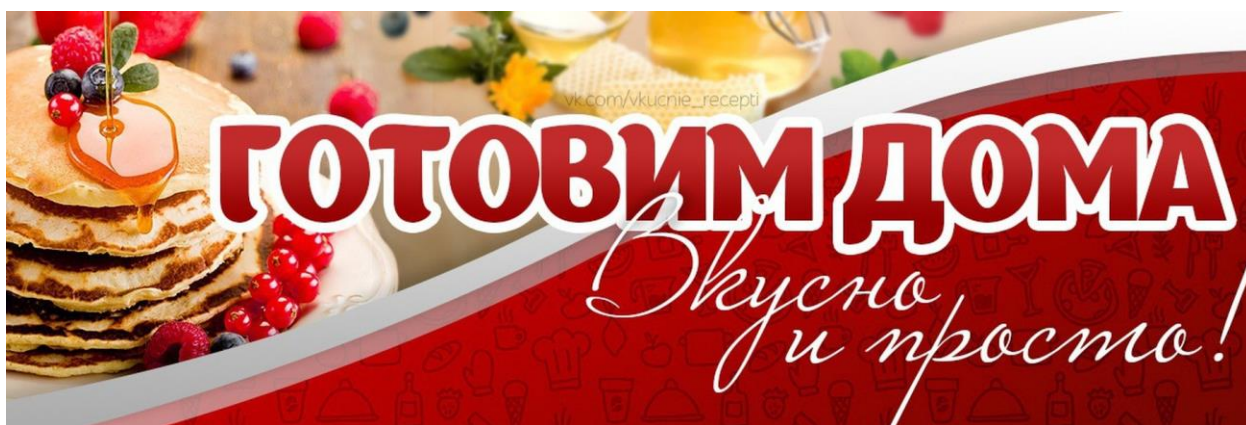
Министерство труда и социальной политики Приморского края
краевое государственное казенное учреждение
«Комплексный центр помощи семье и детям г. Уссурийска»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГКУ «Комплексный центр
помощи семье и детям г. Уссурийска»

_____ И.А. Жовниренко

«01» октября 2025 г.

Программа по кулинарии «ГОТОВИМ, как дома»



Уссурийск
2025 г.

Цель программы:

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

Задачи:

Обучающие:

- организация труда при приготовлении пищи;
- обучение технологии приготовления простейших блюд;
- приобщение к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;

Развивающие:

- пробудить интерес к кулинарному искусству;
- 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 основами рационального питания. Обучающиеся получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов.

Общая характеристика.

Программа рассчитана на 72 часа учебного времени (в 1 учебный год), предполагает сочетание теоретических и практических знаний – практическим занятиям отводится 70 % занятий, в рамках которого дети 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, оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам.

Из-за большого объёма практических работ на изучения целесообразно отводить 2 часа (1 занятие) в неделю.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

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

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

Срок реализации программы – 1 год (1 раз в неделю)

Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы в группе имеется кухня, которая оборудована системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками. Помещение имеет естественное освещение и хорошо проветривается. В наличии имеется оборудование: плита электрическая с жарочным шкафом, холодильник, миксер, мясорубка, набор столовой мебели (столы кухонные); шкафы для посуды; доски деревянные разделочные; сушилки для тарелок; посуду: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, ведра, чайники заварные, набор ножей, столовый сервиз, чайник; косынки, фартуки; моющие средства.

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.

Реализация программы будет осуществляться через различные формы занятий:

- беседа
- практикум
- дегустация

На занятиях будут использоваться различные методы обучения (словесные, наглядные и практические). Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть. *Теоретические сведения* — это объяснение нового материала (форма беседа). *Практическая часть* — изготовление блюд и их оформление. Практической части занятий отводится

большая часть времени, каждый ребенок должен овладеть основными способами приготовления различных блюд.

Коллективная работа по приготовлению блюд — наиболее приемлемая и эффективная форма работы. Она способствует сплочению коллектива, улучшению качества работы. В конце работы дети получают определенный результат, создается благоприятная обстановка для того, чтобы научить детей оценивать свою собственную работу, подходить к оценке самокритично.

Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям необходимо учитывать их возрастные особенности (при распределении обязанностей). Для прочного закрепления знаний и умений следует постоянно осуществлять повторение пройденного. Это проводится в виде различных заданий, конкурсов, викторин, решения кроссвордов.

Ожидаемые результаты

Дети должны знать:

- общие сведения о кухонной бытовой технике, посуде, столовых приборах;
- правила санитарии и гигиены при санитарной обработке продуктов, безопасные приемы работы с кухонным оборудованием, горячими жидкостями;
- виды бутербродов и горячих напитков;
- способы определения свежести яиц;
- виды овощей правила первичной обработки овощей;
- о кулинарном значении молока, способы определения качества молока;
- правила варки крупяных каш и макаронных изделий;
- общие сведения о пищевой ценности рыбы, методы определения качества рыбы, способы первичной обработки рыбы, правила термической обработки;
- понятие о пищевой ценности мяса, способы определения качества мяса, способы первичной обработки мяса, правила варки;
- способы определения качества муки, виды теста;
- правила варки пельменей и вареников из полуфабрикатов.

Дети должны уметь:

- работать с кухонным оборудованием, определять качество продуктов (овощей, яиц, молока, рыбы, мяса) и производить первичную обработку, работать с бытовыми электроприборами, мыть посуду, применять моющие средства;
- выполнять нарезку овощей;
- готовить блюда из сырых овощей, яиц, молока, круп и макаронных изделий, рыбы, мяса;
- приготавливать тесто и выпекать блины, оладьи, печенье;
- варить пельмени и вареники

Приложение:

| Дата | Меню | Отметка ответственного |
|--|--|---------------------------|
| сентябрь | | |
| 07.09.2025 | <p>Вводное занятие.</p> <p><u>Теория.</u> ТБ. Правила санитарии и гигиены. Общие сведения о кухонной бытовой технике, посуде, столовых приборах.</p> <p><u>Практика.</u> Завести кулинарные индивидуальные дневники (копилка рецептов, полезных советов). Подготовка формы (фартуки, косынки). Семейное чаепитие «Разговор по душам».</p> | |
| Блюда, приготовленные на сковороде. | | |
| 14.09.2025 | <p><u>Теория.</u> Знакомство со сковородой. История, факты, легенды. Виды сковородок. Из какого материала? Современные сковородки. Какие блюда можно приготовить на сковороде. Какое масло используют при жарке на сковороде и в каком количестве? Можно ли использовать сало и в каких случаях?</p> <p>Интересные факты о яйце, миф о яйце «бить или не бить, вот в чём вопрос», народные приметы о яйце. Польза яиц для растущего организма. История появления глазуньи. Глазунья в кухнях мира</p> <p><u>Практика.</u> Яйца жареные. Различные способы приготовления жареных яиц.</p> | |
| 21.09.2025 | <p><u>Теория.</u> История появления жареной картошки. Кто первый пожарил картофель? Почему он такой вкусный? Кто изобрёл картофель фри? Что было первым: чипсы или картофель фри? Польза или вред?</p> <p><u>Практика.</u> Картофель жареный на сковороде.</p> | |
| 28.09.2025 | <p><u>Теория.</u> «Котлетная история». Происхождение котлеты. Разновидности котлеты в разных кухнях мира. Рецепты приготовления котлеты из фарша. Что такое панировка? Как можно самим сделать панировку?</p> <p><u>Практика.</u> Котлета (полуфабрикат)</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| | <i>жареная на сковороде.</i> | |
| октябрь | | |
| 05.10.2025 | <p><u>Теория.</u> «Ловись, рыбка, большая и маленькая». История рыбной кухни на Руси. Рыбий жир делают из какой рыбы? Пищевая ценность рыбы. Преимущества жареной рыбы. Различные рецепты жареной рыбы.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Рыба жареная на сковороде.</i></p> | |
| 12.10.2025 | <p><u>Теория.</u> Что такое драники и как они появились? История легендарного белорусского блюда.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Картофельные оладьи (драники), жареные на сковороде.</i></p> | |
| 19.10.2025 | <p><u>Теория.</u> «Божий дар или яичница». Интересная история простого блюда. Блюдо, которое может стать завтраком, обедом или ужином. Различные рецепты приготовления яичницы с колбасой.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Яичница с колбасой.</i></p> | |
| 26.10.2025 | <p><u>Теория.</u> «История отбивных». Как появилось блюдо? Какое мясо можно использовать? Различные рецепты приготовления отбивных.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Куриная отбивная.</i></p> | |
| Ноябрь | | |
| Отварные крупы и макаронные изделия | | |
| 02.11.2025 | <p><u>Теория.</u> «Русская каша – не просто еда, а целая философия». История появления каши в русской кухне. Знаменитые каши. Полезные свойства, популярность каши.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Каша рисовая молочная с маслом.</i></p> | |
| 09.11.2025 | <p><u>Теория.</u> «Каша – здоровье наше». Гречневая каша. История появления на Руси. Полезность гречки.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Каша гречневая отварная с маслом.</i></p> | |
| 16.11.2025 | <p><u>Теория.</u> «Люблю я макароны...» - оказывается, это диетический продукт (при правильном приготовлении), интересная информация о</p> | |

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| | <p>макаронах. Знакомство детей с различными сортами макарон и способами их варки.</p> <p><u>Практика.</u> Макароны с маслом. Сосиска отварная.</p> | |
| 23.11.2025 | <p><u>Теория.</u> «Рис – золотое зерно кулинарии». Интересные факты о его использовании. Разновидности риса. Рецепты приготовления риса.</p> <p><u>Практика.</u> Рис отварной (гарнир).</p> | |
| 30.11.2025 | <p><u>Теория.</u> «Спагетти и их 500-летняя история». Кто изобрёл спагетти. Виды спагетти. Питательная ценность. Различные рецепты приготовления спагетти.</p> <p><u>Практика.</u> Спагетти с соусом «Болонез».</p> | |
| Декабрь | | |
| 07.12.2025 | <p><u>Теория.</u> «Молочные берега. Молочные хитрости. Чтобы молоко «не сбежало». Полезность молочных и кисло-молочных продуктов.</p> <p><u>Практика.</u> Каша молочная (можно использовать любую крупу, которую любят дети).</p> | |
| Первые блюда: супы, борщи | | |
| 14.12.2025 | <p><u>Теория.</u> Общее понятие о супах, их виды, особенности приготовления первых блюд, их классификация. Что такое бульон? Приготовление куриного бульона</p> <p><u>Практика.</u> Приготовление супа вермишелевого с мясом птицы.</p> | |
| 21.12.2025 | <p><u>Теория.</u> «Борщ – горячее сердце русской кухни». Рецепты от бабушек, разновидность борщей.</p> <p><u>Практика.</u> Приготовление борща на мясном бульоне.</p> | |
| 28.12.2025 | <p><u>Теория.</u> «Синдром пустого холодильника», студенческие рецепты, история «каша без топора», лёгкая постная еда – совсем не беда.</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| | <u>Практика.</u> Приготовление супа с рыбными консервами (сайра, лосось). | |
| Январь | | |
| 11.01.2026 | <u>Теория.</u> «Фрикаделька – блюдо с историей». Когда в России появился этот вкусный сочный шарик из фарша. Фрикаделька в кухнях мира. Различные рецепты приготовления фрикаделек. <u>Практика.</u> Приготовление супа с фрикадельками. | |
| Тушёные блюда | | |
| 18.01.2026 | <u>Теория.</u> Мясо и его разновидности. Как правильно выбрать мясо? Когда стали есть мясо? Сколько требуется мяса организму? История происхождения тушёных блюд. Что такое рагу, гуляш? Какие продукты можно приготовить в тушёном виде. <u>Практика.</u> Гуляш мясной. | |
| 25.01.2026 | <u>Теория.</u> «История тушёной картошки с мясом». Как блюдо стало таким популярным во всём мире. Какое мясо лучше использовать. Какие специи придают блюду неповторимый вкус. <u>Практика.</u> Жаркое с мясом. | |
| 01.02.2026 | <u>Теория.</u> «Рыбный день». О пользе рыбы. Какие рыбные блюда можно приготовить из какой рыбы. Советы от опытной хозяйки, как резать лук и не плакать, как правильно солить еду и др. <u>Практика.</u> Рыба тушёная с овощами. | |
| февраль | | |
| 08.02.2026 | <u>Теория.</u> «Почему тушёная капуста называется солянкой»? История блюда уходит в глубину веков, когда солянка была любимым блюдом князей и богатых людей. <u>Практика.</u> Капуста тушёная с мясом | |
| 15.02.2026 | <u>Теория.</u> Всё о курятине: история, польза, свойства, калорийность. Вкусные рецепты. <u>Практика.</u> Курица тушёная на сковороде. | |
| Приготовление полуфабрикатов (замороженных) | | |

| | | |
|--|--|--|
| 22.02.2026 <i>Масленица</i> | <u>Теория.</u> «История возникновения блинов, главная еда масленичной недели». Всё о блинах. Блины из разного теста (дрожжевое, пресное) <u>Практика.</u> Блины разные. Жареные, запечённые, фаршированные разными начинкой. | |
| 01.03.2026 | <u>Теория.</u> «Счастливый пельмень», пельменные факты, самые дорогие в мире пельмени, торт из пельменей (г. Красноярск), памятник пельменю (г. Ижевск). <u>Практика.</u> Приготовление отварных пельменей ручной лепки. | |
| 08.03.2026 | <u>Теория.</u> «Синдром Федоры, или как ухаживать за посудой, чтобы она от вас не ушла». <u>Практика.</u> Приготовление отварных вареников (полуфабрикаты) с маслом. | |
| Март | | |
| Блюда с тушёнкой (говядина тушёная) | | |
| 15.03.2026 | <u>Теория.</u> «Одна банка – сотни блюд». Что же такое тушёнка? Когда в русской кухне появились консервы и почему? <u>Практика.</u> Суп картофельный с крупой и тушёнкой. | |
| 22.03.2026 | <u>Теория.</u> «Всё о салфетках, салфетки вчера и сегодня». <u>Практика.</u> Жаркое с тушёнкой | |
| 29.03.2026 | <u>Теория.</u> «Дела домашние. Разнообразие моющих средств, выбор губок для разной посуды». <u>Практика.</u> Макароны по-флотски с тушёнкой | |
| Апрель | | |
| 05.04.2026 | <u>Теория.</u> «Солдатская каша – символ Победы!». История гречневой каши с тушёнкой. <u>Практика.</u> Гречневая каша с тушёнкой. | |

| | | |
|--|--|--|
| 12.04.2026 | <p><u>Теория.</u> «Блюдо, покорившее все народы». История и интересные факты про плов.</p> <p><u>Практика.</u> Плов с мясом</p> | |
| Блюда, приготовленные в духовом шкафу | | |
| 19.04.2026 | <p><u>Теория.</u> Биография духовки. От кирпичной до электрической. ТБ при работе с духовкой. «Вкусная рыба – это просто!». Как быстро и просто запечь рыбу в духовке.</p> <p><u>Практика.</u> Рыба с овощами, запечённая в фольге.</p> | |
| 26.04.2026 | <p><u>Теория.</u> «Вкусные вопросы. Рецепты недорогого романтического ужина. Украшение стола».</p> <p><u>Практика.</u> Запечённая курица с картофелем в духовом шкафу под сырной корочкой.</p> | |
| Май | | |
| 17.05.2026 | <p><u>Теория.</u> «Царское блюдо - омлет». История омлета от античности до наших дней. Разные рецепты приготовления омлета.</p> <p><u>Практика.</u> Омлет в духовом шкафу.</p> | |
| 24.05.2026 | <p><u>Теория.</u> Правила хорошего тона, застольный этикет, правила приёма гостей.</p> <p><u>Практика.</u> Приготовление картофельного пюре.</p> | |
| 31.05.2026 | <p><u>Теория.</u> «Невероятная история создания микроволновой печи». Что можно приготовить в микроволновке? Польза или вред? Рецепты приготовления блюд в микроволновой печи.</p> <p><u>Практика.</u> Тефтели в микроволновке.</p> | |