

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр образования и профессиональной ориентации»

Принята на Педагогическом совете  
МАОУ ДО «ЦОиПО»  
Протокол № 1 от «31» августа 2017г.



## «ЮНЫЙ ПОВАР»

Дополнительная общеразвивающая (рабочая) программа  
для обучающихся 10-15 лет  
срок реализации 1 год

Автор – составитель:  
Горулёва Любовь Ренатовна  
педагог дополнительного образования

ГО Верхняя Пышма  
2017 г.

## Аннотация

Программа разработана для обучающихся 10 – 15 лет. Наполняемость групп: до 16 человек, программа разработана на **36 академических часов**.

Режим занятий: 2 раза в месяц по 2 академических часа.

**Цель:** формирование потребности у обучающихся к здоровому питанию и устойчивого интереса к кулинарии.

Обучающиеся, когда остаются одни дома, часто сталкиваются с трудностями в организации своего питания, что может послужить причиной появления проблем со здоровьем. Данный курс позволит частично преодолеть эти трудности и организовать своё питание достаточно полноценно. Программа даёт дополнительные знания и навыки, позволяющие детям, внимательнее относиться к выбору продуктов питания, правильно и красиво оформлять блюда, чувствовать себя за столом раскованно и уверенно.

В ходе программы обучающиеся познакомятся с профессиограммой профессии повар и научатся готовить:

- блюда для завтрака;
- супы;
- вторые блюда из мяса и птицы;
- мучные кондитерские изделия;
- салаты;
- сладкие напитки.

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Раздел темы	Количество часов		
		Общие	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>1.</b>	<b>Введение. Профессиограмма профессии повар. Технология приготовления блюд для завтрака.</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>
1.1.	Приготовление яичницы, омлет с овощами.	2	0,5	1,5
1.2.	Приготовление сырников из творога, зраз творожных с повидлом.	2	0,5	1,5
1.3.	Варка яиц. Окрашивания яиц.	2	0,5	1,5
<b>2.</b>	<b>Технология приготовления блюд из свежих овощей.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>
2.1.	Приготовление салата из свежей капусты.	2	0,5	1,5
<b>3.</b>	<b>Технология приготовления блюд из варёных овощей.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
3.1.	Приготовление салата с курицей и сухариками.	2	0,5	1,5
3.2.	Приготовление салата «Оливье»	2	0,5	1,5
<b>4.</b>	<b>Технология приготовления супов.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
4.1.	Приготовление супа пюре с гренками.	2	0,5	1,5
4.2.	Приготовление супа с макаронными изделиями.	2	0,5	1,5
4.3.	Приготовление супа с фрикадельками.	2	0,5	1,5
4.4.	Приготовление окрошки.	2	0,5	1,5
<b>5.</b>	<b>Технология приготовления вторых блюд.</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>
5.1.	Приготовление котлет домашних с картофельным пюре.	2	0,5	1,5
5.2.	Приготовление филе куриного запечённого с гречей.	2	0,5	1,5
5.3..	Приготовление перца фаршированного мясом и рисом.	2	0,5	1,5
<b>6.</b>	<b>Технология приготовления мучных и кондитерских изделий.</b>	<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>
6.1.	Приготовление пиццы.	2	0,5	1,5
6.2..	Приготовление штруделя с яблоками и мороженым.	2	0,5	1,5
6.3.	Приготовление имбирного печенья.	2	0,5	1,5
6.4.	Приготовление картофельного пирога.	2	0,5	1,5

6.5.	Приготовление блинов. Приготовление компота.	2	0,5	1,5
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>