

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 **72 академических часа**. Режим занятий: 1 раз в неделю 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, птицы, рыбы;
- мучные кондитерские изделия;
- салаты;
- сладкие напитки.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Раздел темы	Количество часов		
		Общие	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение. Профессиограмма профессии повар. Техника безопасности. Санитария и личная гигиена. Сервировка стола к завтраку. Приготовление бутербродов.	2	1	1
2.	Технология приготовления блюд для завтрака.	8	2	6
2.1.	Приготовление яичницы, омлет с овощами.	2	0,5	1,5
2.2	Приготовление каши гречневой на молоке.	2	0,5	1,5
2.3.	Приготовление сырников из творога, зраз творожных с повидлом.	2	0,5	1,5
2.4.	Варка яиц. Окрашивания яиц.	2	0,5	1,5
3.	Технология приготовления блюд из свежих овощей.	2	0,5	1,5
3.1.	Приготовление салата из свежей капусты.	2	0,5	1,5
4.	Технология приготовления блюд из варёных овощей.	4	1	3
4.1.	Приготовление салата с курицей и сухариками.	2	0,5	1,5
4.2.	Приготовление салата «Оливье».	2	0,5	1,5
5.	Технология приготовления супов.	18	4,5	13,5
5.1.	Приготовление супа пюре с гренками.	2	0,5	1,5
5.2	Приготовление борща с капустой и картофелем. Приготовление борща сибирского.	2	0,5	1,5
5.3.	Приготовление щей по – уральски.	2	0,5	1,5
5.4.	Приготовление рассольника ленинградского. Приготовление рассольника домашнего.	2	0,5	1,5
5.5.	Приготовление супа с макаронными изделиями.	2	0,5	1,5
5.6.	Приготовление супа с фрикадельками.	2	0,5	1,5
5.7.	Приготовление супа молочного.	2	0,5	1,5

5.8.	Приготовление солянки.	2	0,5	1,5
5.9.	Приготовление окрошки.	2	0,5	1,5
6.	Технология приготовления вторых блюд.	22	5,5	16,5
6.1.	Приготовление котлет домашних с картофельным пюре.	2	0,5	1,5
6.2.	Приготовление гуляша с рисом отварным с овощами.	2	0,5	1,5
6.3.	Приготовление рыбы запеченной с картофелем по – русски.	2	0,5	1,5
6.4.	Приготовление рыбы запеченной с овощами и сыром.	2	0,5	1,5
6.5	Приготовление чахохбили с гарниром из гречи.	2	0,5	1,5
6.6.	Приготовление филе куриного запечённого с гречей.	2	0,5	1,5
6.7.	Приготовление плова.	2	0,5	1,5
6.8.	Приготовление котлет по – киевски.	2	0,5	1,5
6.9.	Приготовление перца фаршированного мясом и рисом.	2	0,5	1,5
6.10.	Приготовление азу.	2	0,5	1,5
6.11.	Приготовление картофельного рулета с мясом.	2	0,5	1,5
7.	Технология приготовления мучных и кондитерских изделий.	16	4	12
7.1.	Приготовление пельменей, вареников с картошкой.	2	0,5	1,5
7.2.	Приготовление пиццы.	2	0,5	1,5
7.3.	Приготовление штруделя с яблоками и мороженым.	2	0,5	1,5
7.4.	Приготовление песочного пирога с творогом и ягодами.	2	0,5	1,5
7.5.	Приготовление имбирного печенья.	2	0,5	1,5
7.6.	Приготовление блинов. Приготовление компота.	2	0,5	1,5
7.7.	Приготовление шарлотки с яблоками. Кисель.	2	0,5	1,5
7.8.	Приготовление капустного пирога.	2	0,5	1,5
	Итого	72	18,5	53,5