

Государственное казённое учреждение социального обслуживания
Пермского края

«Осинский дом- интернат «Солнечный»

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 40
от «17» сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКУСО ПК «Осинский
дом-интернат «Солнечный»
Н.И. Калашников
приказ № 23/п от «1» сентября 2024 г.

**Общеразвивающая адаптированная программа
дополнительного образования
«Поварёнок»
для воспитанников с умственной отсталостью 14 – 17 лет**

Направленность программы: социально - педагогическая.

Срок реализации программы –1 год.

Авторы-составители:
воспитатели
Аптракова Э.Ф.
Полыгалова О.Т.
Косолапова О.С.

г.Оса, 2024 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	с.3
1.1.Актуальность.....	с.3
1.2.Цели и задачи программы.....	с.4
1.3.Численный состав группы и контингент воспитанников.....	с.4
1.4. Режим занятий.....	с.4
1.5. Формы и методы обучения.....	с.5
1.6. Планируемые результаты.....	с.5
1.7. Мониторинг отслеживания результатов.....	с.5
1.8. Условия реализации программы.....	с.5
1.9. Структура занятия.....	с.5-6
2. Учебный план.....	с.5-11
3. Содержание программы.....	с.12-15
4. Материально-техническое оснащение.....	с.15
5. Рекомендуемая литература.....	с.16
6.Приложения.....	с.17
Приложение 1.....	с. 17-18
Типовая инструкция по технике безопасности при кулинарных работах.	
Приложение 2.....	с.19-21
Санитария и гигиена на кухне.	
Приложение 3.....	с.22-24
Базовые правила сервировки стола.	
Приложение 4.....	с.25-71
Рецепты.	
Приложение 5.....	с.71
Мониторинг освоения детьми приготовления различных блюд, изучаемых по программе «Поваренок».	

1. Пояснительная записка

Воспитание умственно - отсталых детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в современном российском обществе реализуется, в основном, домах - интернатах, которые остаются основными социальными институтами, обеспечивающими воспитательный процесс и подготовку детей к жизни в обществе.

Согласно Постановлению Правительства Российской Федерации от 24 мая 2014 года №481 г. Москва « О деятельности организаций для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», возникла необходимость создания и открытия в Осинском доме – интернате - отделения сопровождаемого проживания, в котором идет подготовка воспитанников к самостоятельной жизни и формирования у них определенных социальных знаний, умений, компетенций.

1.1. Актуальность программы «Поваренок» в том, что обучение воспитанников направлено на их самоопределение, являющимся важным этапом на пути социализации личности.

Программа допрофессиональной подготовки «Поваренок» направлена на оказание дополнительной помощи воспитанникам дома - интерната в обучении приготовления пищи. Она играет важную роль в воспитании детей, в развитии творческих способностей, повышает инициативу и предприимчивость воспитанников. Занятия по программе «Поваренок» позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего творчества. У воспитанников формируются навыки в приготовлении блюд и их эстетического оформления.

Основными целями и задачами программы является получение детьми дополнительных знаний, умений и компетентности по кулинарии, необходимых для дальнейшей деятельности и применения в быту.

Особенностью данной программы является то, что у воспитанников появляется возможность широкого и разнообразного применения своих знаний, которые им могут быть полезны после выпуска из дома - интерната.

Программа не дублирует работы детей в школе, а имеет свою специфику. В результате занятий по данной программе дети должны получить не только знания и умения, отвечающих стандарту общего образования, но и закрепить свои практические навыки в условиях дома - интерната.

1.2. Цели и задачи программы:

Цели:

Подготовка детей к самостоятельной жизни, формирование у воспитанников дома-интерната компетентности приготовления разнообразной пищи из доступных продуктов.

Задачи:

Коррекционно - образовательная:

Обучать и формировать знания, умения, компетентности технологии приготовления блюд.

Коррекционно - воспитательная:

Воспитывать трудолюбие, бережливость, аккуратность, целеустремлённость, предприимчивость, ответственность за результаты своей деятельности.

Коррекционно - развивающая:

Развить познавательные интересы, творческие, коммуникативные и организаторские способности.

План кружка составлен с учетом разновозрастной группы и условиями технической базы отделения подготовки к сопровождаемому проживанию дома - интерната.

1.3. Численный состав группы и контингент воспитанников

Программа ориентирована на воспитанников 14-18 лет по 8 человек в группе.

1.4. Режим занятий

Занятия групп проводятся по 3 академических часа в неделю, всего 144 часа в год.

Продолжительность учебного часа - 45 минут.

Основными формами образовательного процесса являются: практические занятия, творческие мастерские.

1.5. Формы и методы обучения

На занятиях предусматриваются следующие формы организации деятельности: индивидуальная (воспитанникам дается самостоятельные задания с учетом их возможностей);

фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенного технологического приема);

групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы).

1.6. Планируемые результаты

Воспитанники изучат правила санитарии и гигиены при кулинарных работах;

безопасные приемы работы с кулинарным оборудованием и инструментами; классификацию блюд;

смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

1.7. Мониторинг отслеживания результатов

Для подведения итога за усвоением изученного материала будут использоваться практические работы.

Программа предполагает формы контроля: собеседование, соревнование и творческие задания.

1.8. Условия реализации программы

Главный показатель реализации программы - личностный рост каждого воспитанника, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Критерием уровня эффективности программы является усвоение образовательной части, повышение интеллектуального уровня, воспитанности и готовность к самостоятельной жизни в плане организации своего быта (приготовления пищи).

1.9. Структура занятия

Занятие предполагает сочетание теоретической информации и практической деятельности.

Теоретическая часть занятия 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 сервировку стола.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть каждого занятия состоит из беседы о правилах безопасности кулинарных работ, правилах санитарии и гигиены.

Основная часть занятий состоит из презентаций (объяснение и повторение технологии приготовления блюд) и практической деятельности (приготовление блюд по рецепту).

Заключительная часть состоит из повседневной или праздничной сервировки стола с дальнейшей дегустацией приготовленного блюда.

2. Учебный план

Месяцы	Темы занятий	Количество часов
Январь	1.Фруктовый салат.	1
	2.Суп молочный.	1
	3.Блины.	1
	4. Чай с лимоном.	1
	5. Сыр с чесноком и майонезом.	1
	6. Макароны в сливочном соусе.	1
	7. Чай с травами.	1
	8. Салат с колбасным сыром и морковью.	1
	9. Гренки из хлеба.	1
	10. Морковь с чесноком.	1
	11. Компот из сухофруктов.	1
	12. Винегрет.	1

	13.Бутерброды запечённые.	1
Февраль	1. Суп молочный. 2. Витаминный салат. 3. Картофель с зеленью. 4. Чай с травами. 5. Торт без выпечки. 6. Суп рыбный. 7. Горячие бутерброды. 8. Фруктовый салат. 9. Макароны с тушёнкой. 10. Компот из яблок. 11. Оладьи. 12. Свекла с чесноком.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Март	1.Греча с морковью и луком. 2. Овощной суп. 3. Оладьи. 4. фруктовый салат. 5. Макароны с тушёнкой. 6. Блины. 7. Картофельные драники. 8. Черный чай с апельсином. 9. Варёные яйца. 10. Икра из свеклы. 11. Рис с овощами. 12. Компот яблочный. 13.Гренки с приправой. 14. Зимний салат.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Апрель	1. Фруктовый салат. 2. Макароны с овощами.	1 1

	3. Оладьи. 4. Овощной суп. 5. Компот из яблок. 6. Греча с луком и морковью. 7. Отварной картофель. 8. Торт «Муравейник» 9. Компот апельсиновый. 10. Гренки. 11. Витаминный салат. 12. Макароны с тушёнкой. 13. Бутерброды.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Май	1. Салат фруктовый. 2. Гречневый суп. 3. Хлеб в молоке с яйцом на сковороде. 4. Мятный чай. 5. Капустный салат с морковью. 6. Лёгкий овощной суп. 7. Макароны с тушёнкой. 8. Свекла с майонезом и чесноком. 9. Напиток ягодный. 10. бутерброды с сыром и пастой. 11. Молочный суп. 12. Компот из апельсинов.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Июнь	1. Торт без выпечки. 2. Варёный картофель с морковью луком. 3. Салат с колбасным сыром и морковью. 4. Блины. 5. Винегрет. 6. Компот из свежих яблок.	1 1 1 1 1 1

	<ul style="list-style-type: none"> 7. Салат овощной. 8. Оладьи. 9. Бутерброды. 10. Фруктовый салат. 11. Напиток ягодный. 12. Гарнир из риса с морковью и луком. 13. Салат из капусты. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 1 1 1 1
Июль	<ul style="list-style-type: none"> 1. Омлет. 2. Салат овощной. 3. Рыбный суп. 4. Картофель вареный. 5. Компот из яблок. 6. Хлеб в молоке с яйцом на сковороде. 7. Картофельный салат. 8. Фруктовый салат. 9. Вареный картофель с морковью и луком. 10. Овощной салат из свежей капусты. 11. Горячие бутерброды с помидорами и с сыром в духовке. 12. Напиток ягодный. 13. Макароны с тушенкой. 	<ul style="list-style-type: none"> 1
Август	<ul style="list-style-type: none"> 1. Омлет. 2. Салат овощной. 3. Гренки. 4. Окрошка. 5. Компот из яблок. 6. Хлеб в молоке с яйцом на сковороде. 7. Малосольные огурцы. 8. Фруктовый салат. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 1 1 1 1 1 1

	9. Чай с лимоном.	1
	10. Горячие бутерброды с помидорами и с сыром в духовке.	1
	11. Овощной салат из свежей капусты.	1
	12. Напиток ягодный.	1
	13. Бутерброды.	1
Сентябрь	1. Салат из помидор.	1
	2. Греча с морковью и луком.	1
	3. Пирог из яблок.	1
	4. Молочный суп.	1
	5. Фруктовый салат.	1
	6. Компот из яблок.	1
	7. Макароны с мясом.	1
	8. Жареные кабачки с помидорами.	1
	9. Легкий овощной суп.	1
	10. Бутерброды с сыром и чесноком.	1
	11. Чай с лимоном.	1
	12. Капустный салат с морковью.	1
	13. Свекла с чесноком.	1
Октябрь	1. Гарнир из риса с морковью и луком.	1
	2. Бутерброды с маслом сливочным и сыром.	1
	3. Салат витаминный.	1
	4. Чай с лимоном.	1
	5. Макароны с овощами.	1
	6. Творожная паста с зеленью для бутербродов.	1
	7. Кисель.	1
	8. Салат овощной	1
	9. Макароны с тушенкой.	1
	10. Суп из плавленых сырков.	1

	11. Компот из яблок.	1
	12. Блины.	1
Ноябрь	1. Рыбный суп. 2. Хлеб в молоке с яйцом на сковороде. 3. Картофель вареный с зеленью. 4. Салат овощной. 5. Компот из апельсинов. 6. Бутерброды с сыром и огурцом. 7. Яичница или омлет. 8. Легкий овощной суп. 9. Кисель. 10. Оладьи. 11. Салат с колбасным сыром и морковью. 12. Макароны с тушенкой.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Декабрь	1. Компот из сухофруктов. 2. Морковь с чесноком. 3. Суп из рыбных консервов. 4. Оладьи. 5. Салат витаминный. 6. Гренки. 7. Рис с овощами. 8. Суп овощной. 9. Чай с лимоном. 10. Яичный салат с сыром и кукурузой. 11. Картофель с майонезом и чесноком в духовке. 12. Фруктовый салат.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Итого:		152ч.

3. Содержание программы

Структура занятия	Форма Занятия	Содержание
Вводная часть занятия.	Беседа	Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены.
Основная часть занятия: 1.Приготовление бутербродов.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов. Практика: изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю.
2.Приготовление овощных салатов.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. Практика: салаты из моркови, капусты, картофель отварной и др..
3.Приготовление блюд из молочных продуктов.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи. Практика: Приготовление молочной

		лапши; молочный коктейль; творожная запеканка.
4.Приготовление блюд из растительных продуктов.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. Практика: Приготовление блюд из пищевых растений: картофельные драники, капустные чебуреки.
5.Приготовление блюд из яиц.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Практика: Приготовление блюд из яйца: отварное яйцо, омлет с зелёным луком.
6.Приготовление первых блюд.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: виды супов, последовательность закладки продуктов в суп Практика: приготовление овощного супа, из плавленых сырков, щи с

		фасолью, гречневого супа и т.д..
7.Приготовление вторых блюд.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека Практика: приготовление гречи с овощами, макароны с сыром и т.д.
8.Приготовление третьих блюд.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: знакомство с видами третьих блюд: пирожным, торты. Практика: приготовление кондитерских колбасок; тортов.
9.Приготовление различных мучных блюд	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного и дрожжевого теста. Практика: выпечка блинов, оладий, пирожков.
10.Приготовление напитков.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: разнообразие напитков, состав. Практика: приготовление напитков.
Заключительная часть занятия Сервировка стола.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов. Практика: Сервировка стола.

	Дегустация.	
--	-------------	--

4. Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы оборудован большой светлый кабинет системами 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, набор столовой мебели (столы кухонные, обеденные); 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.

5. Рекомендуемая литература

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

6. Приложения

Приложение 1.

Типовая инструкция по технике безопасности при кулинарных работах.

При пользовании электрической плитой

1. Перед включением проверьте исправность шнура питания. Устанавливайте плиту на огнеупорную подставку (кирпич, асбест и т.п.). Не пользуйтесь плитой с открытой спиралью.
2. При включении плиты штепсельную вилку вводите в гнезда штепсельной розетки до отказа. Не допускайте выключения вилки дерганием за шнур.
3. Для приготовления пищи на электроплите пользуйтесь только эмалированной посудой.

При пользовании режущими инструментами

1. Соблюдайте максимальную осторожность. Передавайте ножи и вилки только ручкой вперед.
2. Хлеб, гастрономические изделия, овощи и другие продукты нарежьте на разделочных досках, соблюдая правильные приемы резания. Пальцы левой руки должны быть согнуты и находиться на некотором расстоянии от лезвия ножа.
3. Соблюдайте осторожность при работе с ручными терками. Плотно удерживайте обрабатываемые продукты (фрукты, овощи и т.д.), не обрабатывайте слишком маленькие части.

При работе с горячими жидкостями (вода, жир и др.)

1. Не наливайте жидкость в кастрюлю до края.
2. Крупу и другие продукты надо засыпать в кипящую жидкость очень осторожно.
3. На сковороду с горячим жиром продукты класть от себя.
4. Нельзя пользоваться посудой с прогнувшимся дном и сломанными ручками.
5. Следите, чтобы при закипании содержимое посуды не выливалось через край: убавьте огонь или выключите плиту.

2. Крышки горячей посуды берите полотенцем и снимайте от себя.
3. Сковородку ставьте и снимайте сковородником с деревянной ручкой.

Приложение 2.

Санитария и гигиена на кухне.

К помещению кухни и столовой предъявляют особые требования - это прежде всего чистота. Так было всегда: и в прошлом, когда пищу готовили на открытом огне очага, и теперь, в условиях высокой технической оснащённости домашнего хозяйства.

Уход за кухней довольно трудоёмок и сложен, потому что на ней сосредоточено много важных объектов. Это и продукты питания, которые надо уметь сохранить и правильно переработать, и электрическая или газовая плита - основное оборудование для тепловой обработки продуктов, и многочисленная кухонная утварь, посуда, разнообразные технические приспособления и электроприборы.

Приготовление пищи не терпит присутствия грязи на руках, продуктах, посуде, так как болезнетворные микробы могут вызвать пищевые отравления. Вот почему при кулинарных работах нужно соблюдать санитарно-гигиенические требования. Ознакомимся с ними и будем в дальнейшем неукоснительно им следовать.

Санитарно-гигиенические требования

К лицам, приготавливающим пищу:

1. Готовить пищу надо в специальной одежде.
2. Приступая к приготовлению пищи, нужно тщательно вымыть руки с мылом. Ногти должны быть коротко острижены.

К приготовлению пищи:

1. До тепловой обработки продукты должны быть вымыты.
2. Если фрукты и овощи не будут подвергаться тепловой обработке, их надо мыть тщательно, а по окончании мытья ополоснуть кипячёной водой.
3. Различные виды продуктов следует обрабатывать на разных разделочных досках с соответствующей маркировкой.
4. Нельзя готовить пищу в посуде с повреждённой эмалью.

К хранению продуктов и готовых блюд

1. Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике.
2. Продукты и готовые блюда можно хранить не больше определённого срока.
3. Продукты, готовые к употреблению, хранить в закрытом виде и отдельно от сырых продуктов.
4. Перед загрузкой в холодильную или морозильную камеру все продукты заворачивать в пищевую плёнку.
5. Различные продукты и готовые блюда требуют определённой температуры хранения, поэтому в холодильнике их размещают на соответствующих полках, предусмотренных его конструкцией.
6. Приготовленные блюда помещать в холодильник остывшими в стеклянной или фаянсовой посуде под крышкой.

Посуда для кухни и уход за ней. Столовая посуда.

Наборы посуды – 4-5 кастрюль, набор сковород, казан или гусятница с толстыми стенками, противни, формы для выпечки в духовом шкафу и спц посуда для приготовления в СВЧ печи.

Посуда может быть чугунная, эмалированная, из нержавеющей стали, с антипригарным покрытием.

Инвентарь:

- несколько разделочных досок (хлеб, овощи, мясо, рыба);
- набор столовых ножей;
- терку,
- скалку
- овощечистку
- пресс для чеснока
- кухонный набор – лопаточка, шумовка, половник
- весы
- таймер

Для подачи готовых блюд используют фарфоровую или фаянсовую **посуду** – тарелки закусочные, пирожковые, десертные, Чайную посуду – чашки, блюдца, заварочный чайник, молочник и др.

Столовые приборы – ножи, вилки, ложки.

Кухонную посуду надо мыть сразу после ее использования. Пригоревшую пищу надо отмывать, а не соскабливать.

Последовательность мытья посуды:

1. Удалить остатки пищи с посуды губкой или куском бумажного полотенца.
2. Отсортировать посуду: отдельно поставить стаканы, тарелки и т.д.
3. Замочить посуду с пригоревшей пищей в горячей воде.
4. Вымыть посуду в горячей воде с использованием специальных приспособлений: губки, щетки, ершика, и безопасных для здоровья моющих средств, которые растворяют жир и облегчают мытье. Помни! Перед использованием моющих и чистящих средств, следует ознакомиться со способом их применения.
5. Вначале необходимо вымыть менее загрязненную чайную посуду, затем столовую и кухонную
6. Промыть посуду в проточной воде. В случае, если на кухне нет мойки с проточной водой, посуду моют в специальной емкости, меняя воду.
7. Поставить чистую посуду на сушку. Нежелательно вытирать посуду полотенцем.

Уход за поверхностью стен и пола проводят с использованием чистящих и моющих средств, после чего промыть и вытереть сухой мягкой тряпкой или специальной салфеткой.

Приложение 3.

Базовые правила сервировки стола

Базовые правила сервировки стола к завтраку, обеду и ужину способны преобразить привычную трапезу в маленький семейный праздник. Сервизы и наборы одинаковой посуды, нарядные скатерти и индивидуальные тканые салфетки – это не просто нарядный стол, это тонкий психологический прием сближения и объединения родственников и друзей. Поэтому не поспешите на красивую посуду и не пожалейте времени на оформление блюд на цветы в вазе или оригинальную композицию в центре стола.

Сервировка стола к завтраку

Большой классический завтрак подразумевает следующий вариант сервировки стола:

- Центральная позиция у тарелки под основное горячее блюдо (каша/яичница с беконом и т.п.).
- Слева от тарелки вилка (зубчики вверх) или ложка, а справа нож (острой частью лезвия к тарелке).
- По диагонали справа от главной тарелки выставляются чашечки из кофейного или чайного сервиза, на своем блюдечке и с ложкой. Для повседневной трапезы в домашнем кругу можно купить большие кружки оптом, на столе выставить каждую из них на индивидуальную термоподставку, а рядом расположить подставку для чайного пакетика и чайную ложечку.
- Слева и чуть выше уровня центральной тарелки место для тарелочки поменьше для бутербродов, выпечки, хлеба с маслом и конфитюра. На тарелочке должен быть отдельный дополнительный нож, лезвие располагается влево.

Сервировка стола к обеду №1

Основное блюдо в этом варианте обеда – густой суп, крем-суп или спагетти.

- Подобное основное блюдо подают в глубокой тарелке, она ставится в центр на тарелку для второго блюда, которая при начале трапезы будет играть роль подставки.

- Слева от тарелки располагают вилку, а справа нож и ложку.
- Слева от главного блюда находится тарелочка для хлеба с ножом для масла или паштета.
- Справа по диагонали от центрального блюда ставят стакан для воды или сока, а подле него винный бокал.

Сервировка стола к обеду №2

Обед в данном случае включает в себя легкий суп, закуску/салат, мясное блюдо и десерт.

- Тарелки выставляются одна внутри другой – пирамидкой подставок.
- Слева две вилки, справа два ножа и ложка. Очередность применения приборов – начиная от края.
- Приборы для десерта выкладывают над центральной тарелкой. Ложка под правую руку – десертная вилка под левую.
- Слева по диагонали от центрального блюда располагается тарелочка для хлеба с отдельным ножом на ней.
- Бокалы и стакан для воды/сока ставят так, чтобы самый высокий из них был дальше всего от сидящего за столом.

Сервировка стола к ужину №1

В этом варианте стол накрывают для ужина, состоящего из основного блюда и закуски.

- Тарелка для закуски и основного блюда располагаются одна внутри другой.
- Слева выкладывают две вилки, а справа два ножа. Используют сначала крайние приборы.
- Справа по диагонали выставляются бокалы для напитка под основное блюдо и стакан для воды/сока.

Сервировка стола к ужину №2

Большой праздничный ужин традиционно включает в себя закуску/салат, густой суп, а также основное блюдо. Обычно он сервируется как нечто среднее между обедом с густым супом и ужином с закуской. Тут уже и нарядная посуда

фарфоровая, и обычный белый лаконичный столовый сервиз будут выглядеть торжественно.

Приложение 4

Рецепты

Овощные салаты

1. Фруктовый салат с йогуртом классический.

Для салата потребуется: банан — 1 штука, яблоко — 1 штука, киви — 1 штука, апельсин — 1 штука, гранат — 1/4 штуки, классический йогурт. Приготовление салата:

1. В первую очередь хорошенько помойте все фрукты. Банан и апельсин очистите от кожуры, срежьте шкурку с киви и при необходимости почистите яблоко
2. Банан нарежьте колечками. Киви разделите вдоль на четыре части, а затем нарежьте крупными треугольничками. Так же поступите и с яблоком. Апельсин разделите на дольки и каждую дольку разрежьте на три части.
3. В нарезанные фрукты добавьте две столовые ложки классического йогурта и перемешайте. Разложите фруктовый салат с йогуртом в креманки, чашечки или широкие стаканы. Украсьте сверху еще одной ложкой йогурта.
4. Присыпьте салат сверху ягодками граната и подавайте на стол.

2. Салат с колбасным сыром и морковью.

В состав входят следующие ингредиенты: 325 г нашего основного компонента, морковка, 2 яйца, 4 дольки чеснока и майонез для заправки. Готовить будем таким образом: чтобы сыр было легче измельчать, рекомендуется его на несколько минут положить в морозильную камеру. Порежьте его кубиками или натрите на терке. Затем займитесь морковью и измельчите ее таким же способом, как и предыдущий ингредиент; соедините подготовленные составляющие и выдавите туда через пресс чеснок. Предварительно сваренные вкрутую яйца нарежьте кубиком и добавьте к другим ингредиентам. Осталось только положить майонез и при желании положить специи или соль. Подавать рекомендуется в охлажденном виде.

3. Морковь с чесноком.

Салат готовится очень просто: Морковка чистится, моется и трется на самой

крупной терке. Можно и ножом нашинковать, но, во-первых, времени потратится куда больше, а во-вторых, салат будет не такой сочный. Чеснок давится прессом или мелко рубится. Оба компонента соединяются и перемешиваются. Вливается понемногу майонез, и блюдо мешается еще раз. Солить надо осторожно и только после введения майонеза: он бывает разной степени солености.

4. Винегрет.

Ингредиенты

- 500 г свежей капусты;
- три картофелины;
- две моркови;
- одна луковица;
- две свеклы;
- четыре соленых огурца;
- 50 мл масла;
- 1 ч. л. уксуса;
- 1 ч. л. сахара;
- соль по вкусу;
- одна банка консервированного зеленого горошка.

Приготовление

1.Нашинковать капусту соломкой. Можно воспользоваться теркой, только не нужно делать слишком длинные кусочки. Если они такие получились, то можно порезать несколько раз ножом.

2.Добавить чайную ложку уксуса, сахар. Посолить и слегка помять руками. Оставляем капусту мариноваться, пока готовятся остальные овощи.

3.Отварить свеклу в одной кастрюле, а картошку с морковкой в другой посудине до готовности. Остудить.

4.Очистить все корнеплоды, порезать небольшими кубиками, пересыпать в миску.

5. Репчатый лук очистить, нарезать его небольшими кубиками, пересыпать к остальным овощам в миске.

6. Возвращаемся к капусте, которая уже промариновалась. Вместе с этим она выпустила сок. Отжимаем его. Капусту перекладываем в миску с винегретом.

7. Режем огурчики. Если они водянистые, то скидываем сначала в дуршлаг, пусть стечет рассол. Но можно просто отжать руками, как и капусту.

8. Открываем банку с зеленым горошком, сливаем всю жидкость, пересыпаем продукт в миску с классическим винегретом.

9. Размешиваем все овощи до равномерного распределения. Попробуем на вкус, подсолим.

10. Заправляем растительным подсолнечным, но можно и оливковым маслом. По вкусу перчим, добавляем свежую зелень.

5. Салат с фасолью и морковью.

Ингредиенты:

- консервированная фасоль;
- крупная крепкая морковь;
- большая репчатая луковица;
- две дольки чеснока;
- укроп свежий, другая зелень по желанию;
- масло для сковородки;
- соль;
- майонез.

Способ приготовления:

Луковицу нашинковать мелко.

Раскалить сковородку.

Обжарить лук вместе с натертой морковью.

Овощи посолить и остудить.

Укроп нарезать.

Чеснок измельчить как угодно.

Смешать все компоненты.

Положить немного майонеза (ложку-полторы, не больше).

Перемешать.

Если нужно, подсолить и подать.

6. Салат из зеленой редьки.

Ингредиенты:

300 граммов редьки

1 столовая ложка растительного или оливкового масла, можно майонез
соль по вкусу.

Зеленую редьку натереть на крупной терке, посолить и заправить растительным или оливковым маслом.

По желанию в салат из редьки можно добавлять тертую морковь.

7. Салат оригинальный.

Салат «Оливье».

Ингредиенты:

колбаса — 300 г

Майонез — 400 г

Яйца — 8 шт.

Картофель — 8 шт.

Огурцы (соленые или маринованные) — 2-3 шт.

Зеленый консервированный горошек — 1 банка

Морковка — 2-3 шт.

Луковица — 2 шт.

Приготовление:

Сварить яйца, морковь, и картофель.

Нарезать кубиками яйца, картофель, колбасу, морковку.

Огурцы нарезать и немного отжать, чтобы не было много жидкости в салате.

В нарезанные ингредиенты всыпать горошек (слив воду из него), нарезать лук и смешать с майонезом.

7. Икра из свеклы.

Ингредиенты:

1 кг свеклы

3 головки репчатого лука

5 зубчиков чеснока

5 столовых ложек растительного масла

4 столовые ложки томатной пасты

1 чайная ложка уксусной эссенции

Соль, специи и травы по вкусу.

Рецепт свекольной икры:

Для приготовления этой закуски нам понадобится большая сковорода с высокими бортиками. На дно сковороды наливаем растительное масло. Обжариваем на нём измельченный репчатый лук до мягкости. Пока лук жарится, очистим и натрем на крупной терке свеклу.

Подготовленную свеколку закладываем к луку. Тушим, помешивая, 20 минут. Далее закладываем все остальные ингредиенты: томатную пасту, соль, травы и специи. Утушиваем всё ещё минут 10.

После того, как вся масса хорошенько протушится, закладываем измельченный чеснок и вливаем уксусную эссенцию.

8. Салат витаминный из капусты.

Ингредиенты:

полкилограмма белокочанной капусты;

2 средние морковки;

уксус столовый – 100 мл;

50 грамм сахарного песка;

растительное масло (берем на глаз, оно нужно для заправки);

немного соли.

Процесс приготовления:

Капусту промываем, убираем старые и поврежденные листья;

Далее шинкуем ножом на тонкую соломку;

Выкладываем соломку в чашку, посыпаем солью, обминаем руками, при этом стараемся ее отжать. Оставляем постоять, что появился сок;

Морковку промываем, очищаем от грязи и шкурки;

Протираем корнеплод на терке с крупными зубцами или на корейской терке, если она имеется в наличие;

Также обминаем, как и капусту;

Капусту и морковь выкладываем в одну чашку;

Заливаем уксус. Его можно заменить соком лимона;

Все компоненты хорошо размешиваем;

В конце все заправляем растительным маслом и снова тщательно смешиваем;

Выкладываем готовый салат в салатницу и подаем на стол к любому основному блюду.

9. Салат с крабовыми палочками и яйцом.

Кукуруза - 1 б.

Яйца - 6 шт.

Крабовые палочки - 200 г

Сыр - 100 г

Зеленый лук - 1 пуч.

Майонез - 200 г

Зелень - по вкусу

Соль - по вкусу

Перец черный молотый - по вкусу.

Приготовление.

1. Открыть баночку кукурузы, слить жидкость.
2. Яйца отварить вкрутую, очистить, нарезать крупными кубиками.
3. Сыр нарезать кубиками не крупно.
4. Зеленый лук и зелень мелко нарубить.
5. Крабовые палочки разморозить и нашинковать.
6. Все перемешать, заправить майонезом, посолить, поперчить.

Приятного аппетита!

10. Свекла по – корейски.

Ингредиенты:

Свекла – 1 кг (свежая, чищенная)

Чеснок – несколько зубчиков (количество регулировать по вкусу и остроте).

Масло растительное – половина стакана (примерно 125 мл).

Уксус – 2 столовые ложки (если не хотите «кислинку» в салате, уксус можно не добавлять).

Приправа «корейская» — 2 столовые ложки

Приготовление:

Свекла очищается и натирается на специальной терке. Свекольную массу следует сложить в большой салатник.

Свекла заливается маслом и уксусом, тщательно перемешивается.

В свеклу выдавливаются чеснок, добавляется приправа. Массу следует перемешивать в течение нескольких минут, чтобы приправа распределилась по всей свекле.

Свекла складывается в стеклянную банку и убирается в холодильник для маринования. Маринуется свекла быстро, через четыре часа она уже готова к употреблению.

11. Летний салат.

Ингредиенты:

300 г свежего огурца,

3 вареных яйца,

1 ст. ложка лимонного сока,

3 ст. ложки сметаны или майонеза,

лук зелёный, зелень (укроп, петрушка),

соль.

Приготовление:

Огурцы нарежьте соломкой. Полосками нарежьте яичный белок, а желток мелко покрошите. Зелёный лук и зелень тоже мелко нарежьте. Смешайте все ингредиенты, посолите и заправьте сметаной и лимонным соком. Если

используете майонез, лимонный сок и соль можно не добавлять. Салат готов. Если хотите украсить салат, оставьте немного нарезанной зелени и 1 желток. Заправленный салат выложите горкой, сделайте из зелени ободок, а в середину натрите на мелкой тёрке желток. Из тонкого ломтика огурца и веточки лука получится цветок. Им украсьте свой салат.

12. Салат из редиса.

Ингредиенты:

300 г редиса,

4 варёных яйца,

100 г зелёного лука,

30 г укропа,

30 г петрушки,

сметана или майонез для заправки.

Приготовление:

Нарежьте сваренные яйца небольшими кубиками, редиску – кружочками (крупные кружочки можно разрезать пополам). Зелень (укроп, зелёный лук, петрушку) мелко покрошите. Смешайте все ингредиенты. Соль и сметану или майонез добавьте по вкусу. Приятного аппетита!

13. Салат овощной.

Ингредиенты:

¼ небольшого кочана ранней капусты,

1 пучок листьев салата,

1 свежий огурец,

1 яблоко,

1 красный сладкий перец,

1 свежий помидор,

2 ст. ложки толчёных грецких орехов.

Для заправки:

горчица,

растительное масло,

молотый перец,

соль.

Приготовление:

Овощи вымойте и обсушите их кухонным полотенцем. Перец разрежьте пополам, удалите плодоножку и семена и нарежьте мякоть некрупной соломкой. Огурец и яблоко натрите на крупной тёрке. Капусту нашинкуйте и слегка помните руками вместе с солью. Листья салата крупно порвите. Помидор нарежьте крупными ломтиками. Подготовленные овощи выложите в салатник и аккуратно перемешайте. Для заправки отожмите сок из ломтика лимона, добавьте горчицу, растительное масло, соль и молотый перец по вкусу и хорошо перемешайте. Полейте салат заправкой.

14. Салат витаминный.

Ингредиенты: капуста – 0,5 кг, морковь – 3-4 шт., яблоко – 1-2 шт., соль, растительное масло. Приготовление: Яблоко очистить, все овощи натереть на крупной тёрке, добавить соль и растительное масло. Дать салату настояться, набрать сока и аромата. Этот рецепт часто делают с майонезом.

15. Салат с огурцом и зеленым горошком.

Ингредиенты:

350 г огурцов

400 г зеленого горошка (консервированного)

3 яйца

листья зеленого салата

соль

майонез

Приготовление

Огурцы нарезать кубиками.

Яйца натереть на средней терке.

Зеленый салат порвать руками.

Добавить огурцы, яйца, горошек (жидкость слить), посолить.

Заправить майонезом.

16. Картофельный салат.

Ингредиенты для приготовления простого картофельного салата:

Картофель 6–8 штук (среднего размера)

Огурцы соленые – 4 штуки

Майонез (лучше домашний) по вкусу

Лук зеленый 2–3 штуки

Соль по вкусу

Перец молотый по вкусу

Приготовление простого картофельного салата:

Шаг 1: подготавливаем картофель.

Картофель отварите в мундире до тех пор, пока он не будет легко протыкаться вилкой или ножом. Затем выньте его шумовкой из горячей воды и опустите в холодную, чтобы остудить.

Остывший картофель очистите от кожуры и нарежьте кубиками среднего размера.

Шаг 2: подготавливаем огурцы.

Соленые огурцы сполосните от лишней соли и обсушите. Порежьте огурчики тонкими кружочками, а если у вас крупные овощи, тогда предварительно разделите соленья вдоль на пополам.

Шаг 3: подготавливаем зеленый лук.

Зеленый лук как следует сполосните проточной водой и обсушите. Порежьте лук колечками, направляя нож чуть по диагонали.

Шаг 4: смешиваем простой картофельный салат.

Нарезанный картофель смешайте в большой салатнице с майонезом.

Добавьте к картофелю соленые огурцы и вновь все перемешайте.

Проверьте салат на соль. Если нужно, посолите еще и добавьте пряный молотый перец для аромата.

В самом конце добавьте в салат зеленый лук, оставив немного для украшения.

Чтобы картофельный салат был вкусней, отправьте его на 1-2 часа в

холодильник настояться (ароматы и вкусы смешаются между собой лучше), а уже затем можно и на стол подавать.

Шаг 5: подаем простой картофельный салат.

Супы

1. Рыбный суп из консервов – сардины

Ингредиенты:

Сардина в собственном соку – 2 баночки.

Рис – 100 грамм.

Петрушка и зелёный лук – по пучку.

Картошка – 4 штуки.

Лук белый обычный – 2 штуки.

Морковка – 2 штуки средних размеров.

Лавровый лист и душистый перчик горошком, соль.

Способ приготовления:

Поставьте водичку на бульон, кладите туда лавровый лист, перец горошком и соль, проварите до кипения. Пока вода будет закипать, очистите картофель, кладите его в воду после кипения, убавьте огонь.

Нарежьте лук и морковку, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, кладите зажарочку в суп. Промойте рис и опустите его вместе с зажаркой. Варите 20 минут на среднем огне, часто помешивая.

Теперь откройте консервы, уберите лишний сок и воду, перец, все приправы, не надо разминать, кладите кусочками цельными в суп, туда же отправляйте нашинкованную петрушку, накройте крышкой, оставьте на 30 минут. Выключите огонь и посыпьте ещё зеленью.

2. Молочный суп с рисом или вермишелью.

Список продуктов: по 1 ст. л. сахара и сливочного масла; круглый рис или вермишель – половина стакана; 1 л воды и молока; соль.

Практическая часть: В миску высыпаете рис. Промываем крупинки в проточной воде. Хотите повысить диетические качества блюда? Тогда рис следует промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Что дальше? Рис

перекладываем в небольшую кастрюлю, вливаем нужное количество воды. Ставим на плиту. Варим, пока жидкость полностью не выпарится. В кастрюлю с рисом доливаем молоко. Перемешиваем. Дожидаемся момента кипения. Огонь убавляем до минимума. Закрываем кастрюльку крышкой. Пусть молочный суп с рисом потомится 10 минут. В завершение процесса варки добавляем сахар и сливочное масло в указанном количестве.

3. Суп из плавленых сырков.

Компоненты для супа:

Картофель – 4 штуки;

Вода – 2 литра;

200 грамм плавленых сырков;

Сыр твердого сорта – 100 грамм;

Сливки – 100 мл;

Укроп, петрушка – несколько веточек;

1 зубчик чеснока;

Поваренная соль, щепотка черного перца;

Пара штук лаврового листа.

Время приготовления – 30-40 минут.

Этапы готовки по шагам:

Необходимо подобрать соответствующую посуду для супа. Желательно взять кастрюлю объемом в 3 литра. Заливаем в емкость воду и ставим на средний огонь. Кладем туда несколько лаврушек;

Очищаем картофель от шкурки, промываем и режем небольшими кубиками.

Кубики картофеля кладем в кипящую воду и прикрываем крышкой. Варим до готовности картофеля, 15-20 минут;

После того как картофель полностью свариться, снимаем с огня и переставляем на рабочий стол. Вынимаем из нее лавровый лист. Далее при помощи толкушки или погружного блендера. Разминаем картофель, должно получиться жидкое картофельное пюре;

Картофельное пюре ставится на огонь и доводится до кипения;

Плавленные сырки натираются крупной теркой и добавляются в пюре;

Затем наливаем 100 мл сливок;

Суп-пюре следует посолить, поперчить и оставляем на маленьком огне до полного растворения плавленого сыра;

Укроп с петрушкой мелко нарезаем, чеснок выдавливаем через давилку, а сыр натирается мелкой теркой. Готовый суп приправляем смесью из зелени, чеснока и тертого сыра. Также суп можно подавать с гренками со вкусом сыра.

4. Легкий овощной суп.

Ингредиенты: 1кг капусты белокочанной, по 5-6 ст.л. растительного масла и зубчиков чеснока, 4-5 клубней картофеля, 3 моркови, 2 луковицы, 1,5 ч.л. соли, укроп, зеленый лук.

Способ приготовления. Нарезать капусту шашками (квадратиками), выложить в кастрюлю, влить 2,5л воды, подсолить, довести до кипения, убавить огонь до среднего, полчаса проварить, положить нарезанный брусочками картофель, усилить огонь и 10мин проварить. Мелко нарезать лук, чеснок и морковь, пассеровать на масле: сначала 1-2мин чеснок, затем добавить лук и морковь и готовить еще 10-15мин, помешивая. Добавить овощную зажарку в суп, проварить его еще 5мин, убрать с плиты. Заправить суп зеленью, дать настояться 10-15мин перед подачей.

5. Суп с вермишелью и картофелем.

Ингредиенты:

Пять картофелин;

морковь;

луковица;

пол стакана вермишели;

два бульонных кубика;

лавровый лист.

Пошаговый рецепт супа с вермишелью и картошкой.

Ставим кипятить воду.

Далее очищаем морковь и трем на терке.

Добавляем в кастрюлю воду.

Отмеряем указанное количество макарон и высыпаем их в кастрюлю к супу.

Перемешиваем.

Добавляем бульонный кубик и лавровый лист.

Варим еще десять минут.

Очищаем лук и рубим на мелкие кубики.

Поджариваем лук на разогретом масле.

Выкладываем его в кастрюлю.

Варим еще пять минут.

Выключаем плиту, прикрываем кастрюлю с вермишелевым супом крышкой,

Оставляем натянуться.

Наливаем суп с вермишелью и картошкой в тарелки, накрываем с теплым хлебом.

Посыпаем чесноком и подаём со сметаной.

5. Суп – пюре

Ингредиенты:

8 клубней картошки;

очищенная вода – 400 мл;

молоко – 2,5 стакана;

сливочное масло – 230 г;

2 букетика лука-порея;

2 яйца;

петрушка – 4 веточки;

по 30 г черного перца и соли.

На гренки:

белый хлеб – 5 кусочков;

чеснок – 3 зубка;

постное масло – 3 большие ложки.

Пошаговый рецепт супа-пюре из картофеля с гренками

Шаг 1:

У лука-порея отрезать жесткую зеленую часть. Петрушку помыть, освободить листики от стеблей.

Шаг 2:

Нарезать лук-порей колечками, выложить на сковороду со 100 граммами сливочного масла и слегка обжарить на умеренном огне.

Шаг 3:

Очищенную картошку нарезать брусочками, выложить в глубокую металлическую емкость.

Шаг 4:

Добавить лук-порей, всыпать перец, соль, влить воду и поставить на умеренный огонь, варить около получаса.

Шаг 5:

Приготовить гренки: хлеб нарезать тонкими небольшими пластинками, положить на сухой жарочный лист, поставить в духовку и подсушить в течение получаса при умеренной температуре. Очищенный чеснок измельчить в чеснокодавке и перемешать его с постным маслом. Гренки вынуть из духовки, остудить, выложить в смесь из чеснока и масла, хорошенько перемешать.

Шаг 6:

Приготовившуюся картошку с луком-пореем измельчить толкушкой до пюреобразной массы, не вынимая из кастрюли.

Шаг 7:

Молоко вскипятить, слегка остудить. Отлить стакан молока и отставить в сторону, а в остальное добавить яичные желтки и взбить венчиком.

Шаг 8:

В измельченные овощи добавить оставшееся сливочное масло, отложенный стакан молока без желтков, перемешать.

Шаг 9:

Непрерывно перемешивая, влить взбитое молоко с желтками, снова все хорошенько перемешать. Всыпать черный перец.

Шаг 10:

подавая, разлить в тарелки, положить по несколько листиков петрушки (предварительно ошпаренные кипятком), сверху посыпать гренками.

Безусловно, суп получится и вкуснее, и полезнее, если подавать его с домашними гренками. Готовя их, вы можете добавлять в смесь для обваливания не только чеснок, но и всевозможные специи: прованские травы, паприку и прочее.

6. Щи с фасолью.

Ингредиенты:

Тушенка — 1 банка

Вода — 2 литра

Картофель — 4 штуки

Капуста белокочанная — 300 грамм

Фасоль красная консервированная — 300 грамм

Лук репчатый — 1 штука

Морковь — 1 штука

Томатная паста — 2 ст. ложки

Соль — 1 чайная ложка

Перец черный — 0,2 чайных ложки

Зелень — 1 пучок

Лавровый лист — 1 штука

Способ приготовления.

1. Перед тем, как приготовить щи с консервированной фасолью, сварите бульон. Для этого используйте куриную спинку. Заложите ее в кипящую воду. Посолите. Варите на медленном огне 30 минут.

2. В это время подготовьте овощи для поджарки. Лук, морковку почистите. Нарезьте морковку мелкой соломкой, лук – мелкими кубиками. Обжарьте в постном масле. Добавьте томатную пасту. Когда сварится спинка курицы, достаньте ее из бульона и положите в тарелку.

3. Пока спинка остывает, положите в бульон картофель, нарезанный небольшими кубиками. Варите на медленном огне, пока картофель не станет мягким.
4. Нарезьте соломкой белокочанную капусту. Выложите ее в бульон. Дайте бульону закипеть. Уменьшите огонь. Варите до готовности. Незадолго до готовности (минут за 5) переложите поджарку в бульон.
5. Мясо снимите с отваренной спинки и положите в щи. Консервированную фасоль выложите из банки в кастрюлю с бульоном. Перемешайте.
6. Нарезьте зелень. Положите в кастрюлю. Выключите огонь и накройте крышкой щи. Оставьте настаиваться на 20-30 минут. После этого разлейте по тарелкам. Кушайте на здоровье.

7. Суп Харчо

Ингредиенты:

- 300 гр. говяжьей грудинки;
- 100 гр. риса;
- 2 луковицы;
- 3 зубца чеснока;
- 3 штуки чернослива;
- 1 стручок перца чили острого;
- 50 гр. томатного пюре;
- 1 ст. л. раст. масла;
- 7 стаканов воды;
- по вкусу соль, свежая зелень кинзы.

Способ приготовления:

1. Нарезаем грудинку небольшими кусками, кладем их в кастрюлю. Затем, добавив пару стаканов воды, чтобы она покрывала мясо, варим его на сильном огне около 5 минут.
2. Мелко рубим лук, чеснок, кинзу, смешиваем зелень с томатной пастой, растительным маслом и готовим эту смесь примерно 2 минуты также на сильном огне.

3. Добавляем к мясу полученную смесь с ткемали, черносливом, перцем, рисом. Затем, влив в кастрюлю оставшуюся воду и посолив, варим суп около 10 минут на сильном огне.

4. Рубим петрушку и укроп, посыпаем ими суп перед подачей.

8. Гречневый суп

Ингредиенты: 0,3-0,4 кг печени, 4 средние картофелины, ½ стакана крупы гречневой, 2 средние луковички, лаврушка – 1-2 листика, соль, перец, сметана по вкусу в тарелку, пучок свежего укропа.

Способ приготовления

Вскипятить воду, добавить печень. Как вода еще раз закипит, снять пенку, и положить гречку и порезанный картофель. Через пять минут - мелко нашинкованный сырой лук. Добавить специи с солью, варить до готовности – мягкости печени и картофеля. Подавать со сметаной, посыпав укропом.

Гарниры

1. Макароны в сливочном соусе.

Ингредиенты:

Спагетти - 150 г

Ветчина - 150 г

Сыр твердый - 50 г

Сливки 15% жирности - 100 мл

Чеснок - 1 зубчик

Масло сливочное - 50 г

Соль - 3 щепотки (по вкусу)

Зелень укропа (по желанию) - по вкусу.

Способ приготовления:

Подготовьте необходимые ингредиенты.

Вскипятите в сотейнике или кастрюле воду, слегка ее присолите и отварите в ней макароны (примерно 7-8 минут).

Ветчину или бекон нарежьте средними кубиками. Сыр натрите на мелкой терке.

Растопите в сковороде сливочное масло и обжарьте в нем ветчину или бекон в течение 2-3 минут, до румяности.

Влейте в сковороду с ветчиной сливки 15% жирности и посолите (учитывайте солёность ветчины и сыра).

Добавьте в сливки очищенный и выдавленный через пресс зубчик чеснока.

Добавьте натертый сыр.

Томите сливочный соус с сыром и ветчиной примерно 2-3 минуты, до загустения.

К этому времени спагетти будут готовы. Выложите макароны шумовкой в горячий соус.

Перемешайте содержимое сковороды и томите спагетти в сливочном соусе с ветчиной и сыром около 1 минуты, а затем выключите нагрев. На этом этапе вы можете добавить измельченную зелень укропа, если захотите.

Макароны в сливочном соусе с сыром и ветчиной выложите на порционные тарелки, украсьте зеленью и подавайте к столу горячими.

Приятного аппетита!

2. Чесночная картошка.

Для приготовления необходимо:

850 г картофеля;

70 г майонеза;

20-30 г чеснока;

10 мл подсолнечного масла;

180 г сыра;

соль.

Общее время приготовления: 1 час.

Очищенную картошку разрезать на тонкие кружочки. Перемешать майонез и искрошенный чеснок. Выложить на смазанный маслом железный противень часть картофеля, промазать слой майонезной массой, затем снова картошку и чесночно-майонезную массу.

Последний слой картошки также смазать и посыпать потертым сыром. Тем, кто предпочитает плотную сырную корку, сыр можно порезать пластинами и положить поверх.

Поставить блюдо в электродуховку примерно до 180 градусов на 45 минут

3. Картофельное пюре

Ингредиенты:

один килограмм картофеля;

60 граммов сливочного масла;

1,5 стакана молока.

Способ приготовления:

1. Картофельные клубни залейте кипятком, посолите с небольшим избытком и отварите до готовности. Картошка проварится равномерно, если клубни одного сорта и размера, чрезмерно крупные разрежьте на части.
2. Овощной отвар слейте, а картошку поставьте слегка обсушиться на три минуты при минимальном нагреве.
3. Тщательно разомните клубни картофеля так, чтобы не осталось комочков и разведите горячим молоком. Вливайте его постепенно, взбивая при этом толкушкой или большой деревянной ложкой.
4. Взбивать нужно, добиваясь пышности и заметной вязкости картофельной массы.
5. Масло можно ввести при взбивании вместе с молоком, либо растопить и полить им при подаче.

4. Греча с морковью и луком.

Ингредиенты

- 250 граммов гречневой крупы;
- 1-2 морковки;
- 1 луковица;
- 70 граммов топленого масла;
- перец, соль.

Способ приготовления:

1. Крупу нужно перебрать, помыть, слить воду.
2. Кладем на сковороду чуть-чуть масла, буквально половину ложечки и обжариваем промытую крупу. Не забываем помешивать для равномерной прожарки.
3. Как только выпарится вся влага, гречка потемнеет и начнет пощелкивать, перекладываем в кастрюльку. Заливаем 450 граммами воды, кладем 1 ч. л. соли и варим до готовности.
4. Луковицу нарезаем кубиками, морковь на крупную терку.
5. Растапливаем оставшее масло, обжариваем минутку лук, затем кладем морковь и готовим до мягкости. В конце овощи перчим, можно добавить другие специи.
6. Перемешиваем гречку с морковью и готово!

5. Макароны с яйцом.

Макароны 120г, сливочное масло 30г, яйцо, 1 шт, вода, соль

Способ приготовления:

Отварить макароны до готовности в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, либо использовать уже готовые отваренные.

Растопить в сковороде сливочное масло, выложить макароны, вбить сырое яйцо, жарить все, помешивая, чтобы яйцо равномерно распределилось среди макарон, до готовности – около 10-15мин.

Подавать макароны с яйцом горячим.

Приятного аппетита!

6. Рис в томатном соусе.

Ингредиенты

Рис

200 г

Томатная паста

1 ст.л

Чеснок

1 зубчик

Соль

по вкусу

Масло растительное

для жарки

Способ приготовления:

В сотейник налить немного растительного масла. Добавить мелко порезанный чеснок.

Поджарить чеснок несколько секунд, добавить томатную пасту. Готовить 3-4 минуты

Добавить рис

Добавить соль и специи по вкусу

Влить воду

Готовить на медленном огне до полного испарения жидкости и готовности риса, около 15-20 минут

Рецепт "Рис в томатном соусе" готов, приятного аппетита

7. Запеканка из макарон.

Ингредиенты:

макаронны — 200 гр.

яйцо — 3 штуки;

сахарный песок — 4 столовые ложки;

сливочное масло — 2 столовые ложки;

соль — щепотка.

Способ приготовления:

Отварите макароны. Для того чтобы они не «расплылись» выбирайте твердые сорта. После промывания добавьте в вермишель немного растительного масла, так она будет рассыпчатой.

Смешайте яйца и сахарный песок. Добавьте макароны и перемешайте.

Форму для выпекания смажьте сливочным маслом, засыпьте макаронную смесь.

Поставьте в горячую духовку на 180-190 градусов. Приготовление займет 20-25 минут.

8. Рис с кукурузой и помидорами.

Ингредиенты:

Рис – 250 г

Помидоры – 0,5кг

Кукуруза консервированная - 1 банка

Лук репчатый - 2 шт.

Сыр твердый - 100 г

Масло сливочное - 80 г

Зелень петрушки

Перец

Соль

Способ приготовления:

1. Варим в подсоленной воде рис.
2. В это время готовим овощи: сливаем воду с кукурузы, нарезаем кубиками помидоры и мелко нарезаем лук.
3. Натираем на крупной тёрке твёрдый сыр и нарезаем петрушку.
4. Готовый рис обжариваем на сливочном масле.
5. Добавляем к рису лук, помидоры и кукурузу, тушим 5-10 минут.
6. Солим, перчим, посыпаем сыром, перемешиваем и украшаем зеленью.

Приятного аппетита!!!

9. Спагетти с сыром и яйцами.

Ингредиенты:

Макароны - 300 г.

Сыр твердый - 150 г

Лук репчатый - 1 шт

Яйцо куриное - 3 шт.

Масло сливочное - 30 г

Масло сливочное - 30 г

Зелень - по вкусу

Перец - по вкусу

Соль - по вкусу

Способ приготовления:

Поставить кипятиться 2,5 л воды в кастрюле.

Тем временем натереть твердый сыр на крупной терке.

Почистить, помыть и мелко нарезать репчатый лук.

Зелень помыть и мелко нарезать.

Вода вскипела. Посолить, добавить 1 столовую ложку растительного масла.

Выложить макароны.

Помешивая, довести спагетти до кипения. Убавить огонь до среднего, варить до готовности, согласно инструкции (как правило макаронные изделия из твердых сортов пшеницы варятся около 8-10 минут).

Разогреть сковороду. Выложить сливочное масло.

В горячее масло выложить подготовленный лук. Жарить на среднем огне, помешивая, 2-3 минуты.

В миску вбить куриные яйца. Посолить, поперчить.

Взбить и добавить 2/3 тертого сыра. Все хорошо перемешать.

Готовые спагетти откинуть на дуршлаг, дать стечь воде (макароны твердых сортов не промывают).

В сковороду к обжаренному луку выложить макароны. Перемешать и обжаривать несколько минут.

Выложить сыр с яйцами. Перемешивать, жарить 1-2 минуты.

Макароны выложить в тарелку, посыпать тертым сыром.

Спагетти с сыром готовы! Подавать со свежей зеленью.

Приятного аппетита!

10. Творожная запеканка.

Для её приготовления будут необходимы:

Творог – 0,5 килограмма;

Куриное яйцо – 3 штуки;

Сахар – 5 ложек столовых;

Мука – 2- 3 ложки столовых; сода 1/3 ложки чайной;

Масло подсолнечное для смазывания формы.

Чтобы приготовить такую запеканку следует:

Творог выложить в отдельную посуду, добавить сахар, соду, муку и хорошо перемешать. Отдельно взбить яйца и добавить к остальной массе. Все повторно хорошо перемешать, выложить в смазанную подсолнечным маслом форму для выпекания, разровнять и смазать поверхность желтком яйца или же маслом растительным. Поставить в духовку, разогретую до 180 градусов где -то на полчаса.

12. Макароны с тушенкой.

Ингредиенты:

Рожки – 1 пачка (0,5 кг);

Тушеное мясо в консервах – 1 банка;

Лук репчатый – 2 шт.;

Морковь – 2 шт.;

Помидор – 2 шт.;

Способ приготовления: Лук и морковь очистите, нарежьте крупными кусочками, как для плова. Помидоры нарежьте также. Кастрюлю немного прогрейте на огне, отправьте туда жир с тушенки, растопите его. Добавьте порезанные овощи, обжаривайте все до мягкости. Если жира с тушенки мало, стоит подлить чуточку растительного масла. Следом положите в кастрюлю консервированное мясо, разомните его. Потомите на огне некоторое время. Затем высыпьте в кастрюлю рожки, залейте водой. Бульона должно быть на пару сантиметром выше, чем макарон. Посолите по вкусу. Перемешайте. Оставьте под крышкой до полного набухания рожек. Подавайте, залив бульоном.

13. Вареный картофель с морковью и луком.

Ингредиенты;

Картофель – 700гр

Лук репчатый – 250 гр

Морковь – 100гр

Растительное масло – 5 ст. ложек.

Способ приготовления:

Сначала моем картошку и ставим ее вариться в мундире. Пока варится картошка мы можем продолжить....

Чистим лук и морковь

Теперь берем сковородку, терку и прямо в сковородке трем морковь на крупной терке. За тем добавляем растительное масло и ставим на газ, огонек самый маленький. Морковка должна чуть-чуть поджариться. К этому времени картошка уже сварится. Ее надо слить и остудить.

Режем крупно лук и отправляем его на сковородку к морковке.

Лук и морковь на сковородке перемешиваем и оставляем на небольшом огоньке.

Картошка уже остыла, ну или почти остыла и мы ее чистим. К стати можно разок помешать лук с морковкой. Да еще если картошка окажется чуть - чуть не до варенной не беда: потом на сковородке "дойдет".

Теперь берем картошку и режем ее и кладем на сковородку с луком и морковкой, затем все перемешиваем и солим по вкусу. Тушим на среднем огне минут 5 или 7. Не забываем периодически помешивать.

Все пестрая картошечка готова, можно пировать. Приятного всем аппетита!!!

14. Рис с морковью и луком.

Ингредиенты:

рис – 1 ст.,

вода, 2 стакана

морковь, 1-2 шт.

луковица, 1-2 шт.

растительное масло, 2 ст.л.

специи, по вкусу

соль, по вкусу

зелень, по вкусу

Способ приготовления: Вымыть овощи, очистить, мелко нарезать лук – кубиком или тонкими полукольцами, морковь нарезать тонкой соломкой или потереть на крупной терке.

Разогреть в сковороде растительное масло, выложить лук, обжаривать на среднем огне 2-3мин, добавить морковь, жарить еще 3-5мин, помешивая, чтобы овощи слегка зарумянились.

Тем временем, рис выложить на дуршлаг и хорошо промыть под проточной холодной водой, затем дать стечь воде и добавить в сковороду к овощам.

Обжаривать овощи вместе с рисом 5-7мин, помешивая – рис должен пропитаться маслом и прогреться.

Далее, в сковороду влить 2 стакана воды (кипяченой негорячей или фильтрованной) – в зависимости от сорта риса воды может потребоваться поменьше, перемешать, накрыть крышкой и тушить рис до готовности, пока он не впитает всю воду, около 20-30мин.

За 10мин до конца тушения рис с морковью и луком подсолить, приправить специями по вкусу, перемешать.

Подавать как гарнир или основное блюдо.

Приятного аппетита!

12. Жареный картофель.

Что понадобится для готовки:

5-6 крупных картофельных клубней;

Одна головка лука;

5-6 перьев зеленого лука;

Пучок свежего укропа;

Растительное масло – 6 больших ложек;

Щепотка соли.

Как правильно готовить:

Картофелины очищаем от кожуры, промываем прохладной водой и протираем салфетками из бумажного материала;

Затем клубни разрезаем на средние ломтики, можно резать в виде соломки;
С луковицы счищаем шкурку и нарезаем сначала полукольцами, а затем полукольца разрезаем еще на 2 части;
На газ помещаем сковороду, подливаем растительное масло и прогреваем;
Засыпаем аккуратно в сковороду картофельные кусочки, стараемся не разбрызгивать масло;
Обжариваем их минут 7-10;
После этого засыпаем кусочки лука. Все хорошенько перемешиваем деревянной лопаткой. Как только на кусочках образуется желтая корочка, снова перемешиваем. Жарим на маленьком огне, чтобы ничего не подгорело;
Примерно за 5 минут до готовности подсаливаем и хорошо перемешиваем;
Споласкиваем зеленый лук и укроп. Нарезаем зелень на мелкие кусочки;
Как только картофель станет мягкий и полностью прожаренный, можно выключать огонь. Все украшаем кусочками зелени.

15. Макароны с овощами.

200 грамм макарон;
1 красный сладкий перец;
1 желтый сладкий перец;
1 луковица;
1 пучок петрушки;
200 грамм помидоров;
1-2 зубчика чеснока;
соль и перец;
растительное масло.

Способ приготовления:

Отвариваем макароны до полуготовности. В это время на сковороде в растительном масле обжариваем лук и перец, а затем добавляем к ним нарезанные дольками помидоры и измельченный чеснок. Тушим еще 3-4 минуты. Кладем в эту же сковороду макароны, петрушку, соль, перец. Все продукты перемешиваем, накрываем сковороду крышкой и готовим макароны с

овощами 2-4 минуты. Раскладываем по тарелкам и наслаждаемся удивительным вкусом!

Напитки

1. Черный чай с цитрусом

Для этого в сухой и теплый чайник засыпаем ложку с горкой хорошей заварки (на одну чашку), заливаем крутым кипятком и настаиваем несколько минут.

Разливаем по кружкам и даем немного остыть, затем кладем 1-2 ломтика цитруса по вкусу. Для усиления аромата можно чуть размять лимон ложечкой в стакане.

2. Компот из апельсинов.

Ингредиенты:

1-2 сладких апельсина (около 240 г);

Сахар - 24 ч. л. (по 3 ч. л. на одну порцию);

2 литра воды.

Способ приготовления:

Апельсин промываем, делаем на шкурке восемь надрезов и аккуратно снимаем кожуру. Очищаем цедру от белых волокон и нарезаем тонкой соломкой. Выкладываем цедру в миску, заливаем кипятком и оставляем на несколько минут. Затем откидываем цедру на дуршлаг и даем воде стечь. Кипятим в кастрюле воду и высыпав сахар-песок. Перемешиваем до полного растворения сахара и выкладываем цедру. Кипятим 3 минуты и снимаем кастрюлю с огня. Оставляем остывать. С апельсина снимаем белую пленку, разрезаем мякоть острым ножом на 4 равных части, каждую из которых нарезаем тонкими пластинами. Выкладываем кусочки апельсина в 8 стаканов, затем добавляем в равных частях стружку из компота и разливаем сам компот из апельсинов. Подаем напиток в охлажденном виде.

3. Кисель.

Ингредиенты: варенье, вода – 1,5л, щепотка лимонной кислоты, 4 ст.л. крахмала.

Способ приготовления

Развести по вкусу в полутора литрах воды варенье, чтобы получился морсик. Попробовать на вкус, если слишком сладкий, добавить немного воды, если не очень сладкий – положить еще варенья ложку-другую. Если использовалось малиновое варенье или перекрученные ягоды, отвар рекомендуется процедить, используя сито, марлю или дуршлаг. Жмых отжать, а морс поставить на огонь. В неполном стакане воды развести крахмал. Влить его в закипевший морс. Не забывайте постоянно интенсивно помешивать жидкость. Как кисель закипит, снять с огня.

4. Компот из яблок.

Ингредиенты: яблоки – 1 кг; сахар – 1,5 ст.; вода очищенная – 3 л.

Способ приготовления:

Промойте, разрежьте на части плоды, удалите сердцевину. Наполните кастрюлю водой, поставьте на огонь, доведите до кипения. Добавьте в кастрюлю 1,5 стакана сахара, подготовленные компоненты. Во взваре можно сочетать практически любые другие фрукты. К примеру, очень вкусным получается отвар от яблок и груш. Когда вода повторно закипит, засекайте 10 – 15 мин., после снимите кастрюлю с огня. Закройте кастрюлю, дав напитку настояться.

5. компот из сушеных фруктов.

Ингредиенты: сушеные яблоки – до 2 ст.; сахар (по вкусу); вода – 3000 мл; изюм – 1 ст. л.; корица – ч. л.

Способ приготовления:

Тщательно промойте все ингредиенты, откинув сухофрукты на дуршлаг. Наполните кастрюлю водой, всыпьте сухофрукты и поставьте на медленный огонь. По прошествии 15 минут отключите конфорку.

6. Компот из яблок.

Ингредиенты: - замороженные ягоды разных сортов – ½ кг - вода – 2 литра - сахар – ½ стакана - апельсиновая или лимонная цедра

Приготовление:

1. В кастрюлю налейте необходимое количество воды, положите сахар, вскипятите. Убедитесь в том, что сахар полностью растворился. Если нужно, помешайте компот ложкой.
2. Для приготовления любого компота не используйте алюминиевую посуду, поскольку кислоты, которые содержатся в ягодах могут вступить в реакцию с алюминием. Кроме того, компот, сваренный в алюминиевой кастрюле, теряет большую часть своих полезных веществ.
3. Для приготовления компота возьмите любые ягоды: ежевику, черную смородину, вишню, клубнику и т.д. Плоды не нужно предварительно размораживать, поскольку в этом случае они потеряют много сока.
4. Ягодную смесь положите в кипящую воду. По желанию добавьте цедру апельсина либо лимона.
5. Подождите, пока вода опять закипит, ослабьте огонь, варите компот пять минут, выключите огонь, прикройте крышку, поставьте на край плиты. Дайте компоту настояться около получаса. Благодаря этому он получит максимальное количество витаминов и ароматных веществ.
6. Компот процедите, разлейте в посуду, остудите.
7. При желании ягоды можно не процеживать. На стол ягодный компот подайте в высоком графине.

7. Томатный сок из томатной пасты.

Развести пасту с холодной очищенной питьевой водой в соотношении 1:3.

Жидкий томатный сок: 1 столовая ложка на стакан воды

Густой томатный сок: 2-3 столовой ложки на стакан воды

Подсолить по вкусу крупнозернистой поваренной солью.

8. Какао.

Для рецепта понадобится молоко, какао и сахар. Кастрюльку промыть холодной водой и налить литр молока. Пока молоко стоит на огне, какао – порошок (4 ст.л.) смешать с сахаром (4ст.л.), из кастрюли взять теплое молоко и размешать, чтобы избежать комочков. Полученную однородную массу влить в закипевшее молоко и подержать на огне 5 -7.

9. Морс из клюквы.

150 г клюквы;

Вода – 600 мл;

Сахар – около половины стакана (можно сделать напиток более или менее сладким, если взять разные пропорции).

Способ приготовления:

Клюкву перебираем, тщательно промываем. Берем большую кастрюлю из неокисляющегося материала и выкладываем туда ягоды. Разминаем ягоды деревянной толкушкой. Затем берем стеклянную миску и подготовленную чистую марлю. Накрываем миску марлей и выкладываем на нее ягоды.

Отжимаем из смеси сок. Ягодный жмых выкладываем обратно в кастрюлю, сок пока убираем в сторону. Заливаем ягоды водой и ставим на плиту. Доводим ягодный отвар до кипения и процеживаем. В горячий процеженный отвар добавляем нужное количество сахара. Перемешиваем морс до полного растворения сахара. Затем морс охлаждаем и вливаем в него отжатый сок. Морс перемешиваем, после чего его можно подавать.

10. Молочно – банановый коктейль.

Ингредиенты: 1 небольшой банан (115 грамм) и всего 260 грамм свежего молока. Технология приготовления такого напитка предельно проста. Процесс проходит в три этапа: Сначала банан следует очистить от кожуры, а затем мякоть порезать на кусочки и сложить их в стакан. Добавить молоко. Взбить продукты с помощью блендера. В результате должна получиться максимально однородная масса. Банановый коктейль с молоком в блендере готовится буквально за несколько минут. После этого напиток остается только разлить по стаканам. А чтобы готовое блюдо выглядело более эффектно, на край посуды можно закрепить небольшой кружочек банана. Пить такой коктейль лучше через соломинку.

Мучные блюда.

1. Манник.

Ингредиенты:

Для теста:

муки (лучше – высшего сорта) – 300г (чуть поменьше полтора стакана);

сметана (чем выше процент жирности – тем лучше) – 1 стакан;

яиц – 3 штуки;

сахарного песка – 1 стакан;

ванильного сахара – пакетик;

пищевой соды – ½ чайной ложки.

Для крема:

сметана (от 20% жирности и выше) – 320 г;

сахара-песка (чем мельче кристаллики – тем удобнее) — 1 стакан.

Также понадобится масло для смазывания формы. Можно брать как растительное, так и сливочное – это не принципиально. Форма же нужна глубокая.

Приготовление:

Как и всякий сметанник, рецепт классический простой нужно готовить, используя только чистую посуду! Не поленитесь ополоснуть и насухо вытереть миски и венчики для сбивания.

Сначала замешиваем тесто. Для этого яйца с сахаром до устойчивой пены взбиваем венчиком. Добавляем в пену муку, сметану, вмешиваем ванилин и соду. Замешиваем тесто: густое и однородное. Его медленно выливаем в глубокую форму, смазанную маслом. Отправляем в 180–градусовую, предварительно разогретую духовку на 35 минут.

В то время, пока печется корж, готовим крем: сметана и сахар до густоты взбиваются миксером.

Остывший корж для сметанника режем острым ножом, чтобы не крошиться, вдоль на 2 одинаковых коржа потоньше. Прослаиваем сметано-сахарным кремом, украшаем сверху. Можно посыпать дополнительно дробленными орехом, крошкой печенья, шоколадной стружкой, украсить ягодами либо кусочками фруктов.

Если в крем вбить ванилин (1 пакетик), то получится ванильный сметанник, ароматный и нежный. Добавить какао в тесто – выйдет сметанник шоколадный. Экспериментируйте смело, ведь данный рецепт – всего лишь вкусная основа, которая хороша и в качестве самостоятельного десерта.

2. Пышные оладьи.

Ингредиенты:

Кефир— 500 г

Мука пшеничная — 2,5 стакана.

Яйцо куриное— 1 шт.

Сода— 1,5 ч. л.

Сахар— 2 ст. л.

Соль— 0,5 ч. л.

Рецепт "Пышные оладьи":

Наливаем кефир в ковшик, и нагреваем почти, что до кипения. Кефир начнет сворачиваться, не пугайтесь так и должно быть. В миске смешиваем яйцо, щепотку соли и сахар. Тонкой струйкой добавляем кефир, и все время мешаем, чтоб яйцо не свернулось. Добавляем муку, и в самом конце соду, все хорошо перемешиваем. Получается вот такое тесто.

Начинаем сразу жарить, оладьи начнут подниматься и румяниться. Вот такие оладьи будут у вас на сковороде!

3. Постные чебуреки.

Ингредиенты:

для теста:

1 яйцо, если вы поститесь, то можно сделать тесто без яйца

1 стакана воды

1 ч.л. соли

500 г муки

раст масло – 50 мл

для начинки:

лук – 1 шт

морковь – 1 шт

капуста белокочанная – 500 гр

раст. масло для обжаривания

Замешиваем тесто.

тесто можно заводить и без водки, но с водкой тесто получается особенно хрустящим.

Заводим тугое тесто так, чтобы вмятая в него палец, ямочка от него тут же затягивалась.

Затем тесто надо завернуть в пакет и положить в холодильник на 30 минут отдохнуть. После этого оно станет эластичным.

Лук и морковь чистим. Морковь трем на крупной терке, лук режем полукольцами.

На отдельной сковороде тушим капусту

и затем смешиваем с пассированными овощами.

От общего куска теста отрезаем небольшой кусочек, скатываем из него колбаску, а колбаску разрезаем на порционные кусочки, из которых раскатываем очень тонкие лепешки диаметром с тарелку.

На край лепешки кладем начинку, складываем пополам, прижимаем пальцами, а затем край придавливаем вилкой.

Обжариваем в кипящем растительном масле с двух сторон.

Готовые чебуреки вынуть из сковороды и положить на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло. Подавать горячими и хрустящими.

4. Пирог из яблок.

Нам понадобится:

мука — 1 стакан

сахар — 1 стакан

яйца — 4 шт.

разрыхлитель — 1 ч. ложка

ванилин — на кончике ножа

яблоки — 350-400 гр. (4-5 штук)

Приготовление:

1. Яйца достаем из холодильника и взбиваем их в пену. Яйца обязательно должны быть холодными, это позволит добиться пышности теста. Для взбивания пользуемся миксером.
2. Добавляем сахар, и взбиваем все вместе. Если Вы не любите очень сладкие пироги, то сахара можно насыпать и чуть меньше стакана. Я добавляю неполный стакан, потому что на наш вкус, с полным стаканом, пирог получается сильно сладким.
3. Добавляем ванилин, или ванильный сахар. Или можно добавить корицу — 2 чайные ложки. Добавляем что-то одно. Перемешиваем.
4. Постепенно вводим муку небольшими порциями. Каждый раз тщательно перемешиваем. Чтобы тесто было воздушным, муку лучше всего просеивать. Так она больше насыщается кислородом.
5. Добавляем разрыхлитель. Или вместо него можно добавить соду на кончике ножа, гашеную уксусом.
6. В рецепте нет этого ингредиента, так как его нет в описании классических рецептов, но в тесто для бисквита я всегда добавляю чайную ложку коньяка. Можно также добавлять бренди или ром. С добавлением алкоголя тесто становится еще более вкусным и воздушным.
7. Яблоки режем кусочками по своему усмотрению. Можно порезать дольками, можно кубиками, или брусочками. Главное, не резать слишком мелко, не то яблоки потом будет трудно найти в пироге.
Кусочки яблок можно сбрызнуть растительным маслом и присыпать сахаром. Так они лучше сохраняют свою форму при запекании в пироге. Можно также сбрызнуть их лимонным соком, в этом случае они не потемнеют.
8. Добавляем яблоки в тесто, перемешиваем.
9. Готовим форму. Если используете разъемную форму, то на дно надо выстелить пергаментную бумагу. А затем дно и стенки смазать растительным или сливочным маслом. Если форма у Вас силиконовая, то ее тоже лучше смазать маслом.

10. Выложить тесто вместе с яблоками в форму и поставить выпекаться в заранее разогретую до 180 градусов духовку.

11. Выпекать 30-40 минут. Готовность можно определить при помощи зубочистки. Если шарлотку проткнуть ею в нескольких местах, и на ней не останется тесто, то значит, она готова.

Во время выпекания может быть такое, что верх шарлотки уже зарумянился, а внутри она еще не пропеклась. В этом случае достаньте ее из духовки, и накройте куском фольги. И поставьте ее снова в духовой шкаф.

12. По готовности дать ей возможность остыть и переложить в большую плоскую тарелку.

13. По желанию посыпать сахарной пудрой, какао-порошком или оставить, как есть.

14. Разложить по тарелочкам и кушать с удовольствием.

5. Блины.

Ингредиенты

Молоко 500 мл

Яйца 3 шт.

Пшеничная мука 1,5 ст.

Сахар 0,5 ст. л.

Соль 0,5 ч.л.

Растительное масло 1-2 ст. л.

Как приготовить тонкие блинчики на молоке

Взбейте яйца, добавьте к ним 200 мл молока, соль, сахар и перемешайте.

Всыпьте просеянную муку.

Добавьте оставшееся молоко и перемешайте до однородного состояния.

Хорошо разогретую сковороду слегка смажьте растительным маслом и вылейте порцию теста.

Жарьте блинчик, пока он не приобретет золотистую корочку снизу.

Переверните его и жарьте с другой стороны.

Тесто для блинчиков должно быть по консистенции, как жидкая сметана или как сливки. Но в любом случае оно не должно напоминать по консистенции воду.

6. Манник.

Ингредиенты: по 1 ст. крупы манной, сахара и кисломолочной продукции, 3 яйца, сода – 1 ч. лож., 100г масла сливочного, 1 стак. муки.

Способ приготовления

Размешать манку с любым кисломолочным продуктом по выбору и оставить на час.

Яйца и сахар перемешать и взбить. Добавить растопленное масло, смешать и соединить с манкой. Всыпать муку и соду. Чтобы избежать появления комочков, для смешивания массы лучше воспользоваться миксером. Должно получиться не совсем густое тесто. Если используется густая сметана количество муки можно уменьшить до одного стакана.

Форму смазать, присыпать манкой или мукой и вылить тесто. Выпекать (190С) минут 35-40.

7. Оладьи на воде с яйцом.

Для приготовления понадобится:

350-450 г муки;

500 мл воды;

яйцо — 1 шт;

50 г сахара;

щепотка соли;

1 чайная ложечка сухих или 15 г свежих дрожжей;

масло (любое растительное).

Нужно времени – 1,5 -2 часа.

Калорийность — 221 ккал/100 г.

Как готовить:

Подогреть воду до комнатной температуры и растворить в ней дрожжи. Лучше сразу все делать в глубокой миске;

Туда же добавляем соль и сахар, вбиваем яйца и хорошо перемешиваем венчиком;

Постепенно вводим просеянную муку. Хорошо вымешиваем ложкой;

Накрыть миску полотенцем или пищевой пленкой, и оставить подходить до 1 часа;

На разогретую сковородку аккуратно выкладываем ложкой оладьи. Жарим с обеих сторон до золотистой корочки.

Бутерброды

1. Бутерброд с сыром и огурцом.

Огурец, нарезанный тонкими ломтиками

Сливочный сыр.

Хлеб

Соль, если сыр не соленый.

Черный молотый перец по вкусу.

Укроп для украшения.

Готовим бутерброд со сливочным сыром и огурцом

Поджариваем хлеб с двух сторон в тостере или на сухой сковороде.

Намазываем сливочный сыр на хлеб, солим и перчим сыр по вкусу.

Выкладываем на сыр нарезанный огурец и украшаем веточкой укропа.

Можно также еще посыпать огурец молотым черным перцем.

2. Творожная паста с зеленью.

Ингредиенты для приготовления творожной пасты:

творог – 200 г

сметана – 60-70 мл

укроп свежий – небольшой пучок

соль – 0,5 ч. л.

черный хлеб – 300 г

Рецепт приготовления творожной пасты:

Для приготовления пасты лучше всего подходит мягкий и жирный творог.

Вначале его следует хорошенько растереть вилкой или ложкой, затем посолить

и перемешать. Кстати, можно по желанию приправить творог небольшим количеством черного молотого перца.

Теперь добавить сметану и перемешать.

Укроп промыть, осушить и мелко нарезать. Добавить подготовленную зелень в творожную пасту.

Надо очень хорошо перемешать творожную массу, чтобы укроп равномерно распределился по ней. Пусть паста постоит в холодильнике минут 15-20, чтобы вкус ее стал лучше и насыщеннее.

Подавать такую творожную пасту лучше всего на черном хлебе. Хлебушек нарезать на небольшие кусочки (как для канапе), выложить сверху пасту. Для придания пикантности можно добавить в творожную массу немного чеснока.

Так же можно добавлять в намазку свежий редис, огурец или другие овощи.

Закуска готова! Проявите немного фантазии, занимаясь сервировкой, но помните, что больше – не всегда значит лучше, иногда, чем проще выкладка, тем аппетитнее смотрится угощение. Красивая посуда, немного соуса (бальзамика), зелени – и всё! Творожная паста готова!

3. Бутерброды с маслом сливочным и сыром.

Ингредиенты:

Хлеб - 40 гр.

Масло - 5 гр.

Сыр - 10 гр.

Как приготовить блюдо «Бутерброд с маслом и сыром»

Хлеб порезать на кусочки.

Дать маслу немного подтаять и на хлеб намазать масло.

Сверху на масло положить ломтик сыра.

Приятного аппетита!

4. Горячие бутерброды с сыром, помидорами в духовке.

Ингредиенты:

батон нарезной - 10 кус.;

томаты - 2 шт.;

сыр твердых сортов - 150 гр.;

чеснок - 2 зуб.;

укроп зеленый - 20 гр.;

майонез - по вкусу;

соль - по вкусу

Способ приготовления:

Первым делом нужно подготовить хлеб. Для горячих бутербродов подойдет любой: ржаной, белый, багет и т. п. Главное, чтобы кусочки были ровными и одинаковыми.

Выкладываем кусочки на сухой противень и отправляем в духовку слегка подсушиться при температуре 200*с примерно по 3-5 минут на каждой стороне.

Нарезаем помидоры кубиками...

И натереть сыр на средней терке.

К этому времени наши подсушенные гренки готовы и можно их доставать...

Натираем каждый кусочек зубчиком чеснока...

Сверху намазываем гренки тонким слоем майонеза...

Далее раскладываем томатные кубики...

Сверху равномерно распределяем сыр...

И посыпаем зеленью...

Отправляем бутерброды в разогретую духовку и выдерживаем несколько минут до расплавления сыра...

Такие бутерброды прекрасно подойдут не только на завтрак с кружкой горячего чая, но и для праздничного стола! Хрустящий хлебушек с приятным чесночным ароматом, дополненный сочными помидорами и тянущимся горячим сыром не оставит вас равнодушными!

Приятного аппетита!

Пирожные, торты

Будет необходимо:

Печенье — 30 штук;

Творог нежирный — 300 грамм;

Сметана нежирная — 6 ст. л.;

Сахарная пудра — 2 ст. л.;

Сливочное масло — 100 грамм;

Какао-порошок;

Немного готового кофе.

Приступим к готовке.

Взобьем миксером творожок со сметаной и сахарной пудрой. Добавим растопленное масло.

Покроем поверхность пищевой пленкой и разложим слой из печенья, слегка пропитанного кофе.

Далее, покрываем сметанным кремом слой печенья. Повторяем каждую прослойку. На последнюю прослойку тонко наносим крем.

Выворачиваем форму на тарелку, открываем пленку и наносим на торт остатки пропитки. Украсим торт какао-порошком или раскрошенным печеньем. Даем десерту пропитаться.

2. Шоколадная колбаса.

Понадобятся такие ингредиенты:

молоко — 3 ст. л. (можно и без);

масло сливочное грамм 200;

какао-порошок 3 ст. л.;

печенье пару пачек по 200 грамм;

1 стакан сахара, 1 яйцо и орехи (или без них).

Также подготовьте пищевую пленку или полиэтиленовый мешок, или кулинарный пергамент, или фольгу.

Количество какао и марка печенья (обязательно сладкое) могут придать сладости различные вкусы: молочный, топленый, ванильный, так что на ваш выбор и предпочтение близких.

Рецепт шоколадной колбасы:

Начнем готовку с размельчения печенья. Сделать это можно вручную, а можно раскрошить в блендере, некоторые используют мясорубку. Мелко или более крупно раздробить — решите сами, так как на вкус и цвет товарища нет, но лучше не совсем мелко, примерно 1,5 см и чтобы попадались чуть крупные его частички.

Затем в другой тарелке смешать какао и сахар-песок (можно пудру сахарную). В кастрюльке масло (или маргарин) немного растопить и добавить туда получившуюся смесь сахара с какао и молоко. Делать это на небольшом огне до полного растворения и сразу снять с огня. Дать остыть минут 10.

Пока глазурь охлаждается, яйцо взбить вилкой или венчиком, а затем прибавить к остывшей смеси. Получившуюся массу вливаем в печенье и аккуратно размешиваем.

На столе расстилаем пленку (мешок, фольгу, пергамент) и туда нашу будущую колбаску. Сформируйте ее так, чтоб на вид была красивой и положите в холодильник на заморозку.

Перед подачей на стол пусть немного отмерзнет и можно разрезать.

3. Пирожное - Картошка.

Для готовки понадобится:

300 грамм печенья, желательно песочного вида;

100 грамм сливочного масла;

70 грамм грецких орешков;

130 мл молока;

Сахар – 130 грамм;

2 средние ложечки какао-порошка.

Для украшения:

Сахарная пудра;

Кокосовая стружка;

Кондитерская посыпка;

Молотое печенье.

Приступаем к готовке:

Молоко наливаем в небольшую емкость, помещаем на газ и прогреваем;
В прогретое молоко засыпаем сахарный песок, перемешиваем;
Сливочное нарезаем небольшими ломтиками и выкладываем в горячее молоко с сахаром. Все размешиваем до полного растворения масла. Молоко не доводим до кипения;
В какао-порошок заливаем 1 большую ложку теплой воды, перемешиваем до однородности. Заливаем в прогретую молочную смесь, перемешиваем и снимаем с огня;
Печенье вместе орешками прокручиваем мясорубкой или перемалываем в комбайне;
Затем перемолотое печенье вместе с орехами заливаем молочно-шоколадным сиропом и перемешиваем. Должно получиться густое тесто;
Убираем смесь в холодильник и оставляем на минут 30;
Далее вынимаем тесто и делаем из него руками пирожные в виде шариков или овалов;
Выкладываем все на плоскую основу;
Накрываем полиэтиленовой пленкой и ставим на 2-3 часа в холод;
В конце каждую картошечку посыпаем кокосовой стружкой, кондитерской посыпкой, кусочками печенья и покрываем сахарной пудрой.

Блюда из яиц

1.Яйца с сыром и чесноком.

Ингредиенты

Куриные яйца - 3 шт.

Чеснок - 1-2 зубчика

Твердый сыр - 70 г

Чесночный соус или майонез - 3-4 ст.л.

Укроп - 5 веток

Соль, перец - по вкусу

Яйца отвариваем вкрутую, остужаем и очищаем от скорлупы. Чесночные зубцы разрезаем вдоль и удаляем сердцевину, которая и оставляет тот самый сильный, стойкий душок. Измельчаем.

Мелко-мелко рубим чистый молодой укроп.

Тонкой стружкой трем твердый сыр.

Вдоль разрезаем яйца, вынимаем желтки, разминаем.

Смешиваем с зеленью, сыром, чесноком, чесночным соусом/майонезом, при необходимости приправляем специями.

Щедро наполняем половинки белков начинкой. Произвольно украшаем.

До подачи фаршированные сыром и чесноком яйца держим на полке холодильника.

2. Пышный омлет в духовке.

Ингредиенты:

5 куриных яиц;

100 мл молока (сливок или сметаны);

соль и специи по вкусу.

Как приготовить:

Несколькими размашистыми движениями венчика или обычной столовой вилки взбить куриные яйца. На этом же этапе можно добавить соль и специи, а можно сделать это немного позже.

Если соль и специи не были введены в смесь ранее, то смешать их с молоком и вылить во взбитые яйца, старательно размешав.

Перелить яично-молочную смесь в смазанную маслом форму для запекания. В духовке омлет должен провести около 25 минут. Наиболее оптимальной и комфортной температурой приготовления будут показатели в диапазоне от 160 до 200 градусов, в зависимости от конкретной духовки.

3. Хлеб в молоке с яйцом на сковороде.

Ингредиенты:

210 мл молочка высокой жирности

Половинка черствого батона

Немного сахара

Сливочное масло

Рецепт:

Все достаточно просто. Необходимо нарезать вчерашнюю булку тонкими ломтиками

Идеальной считается толщина 1,5 см. Так, ломтик сможет хорошо пропитаться жидкостью

Далее, влейте в мисочку молоко и немного прогрейте его в микроволновке

Всыпьте сахарный песок и усредняйте до растворения сахаринок

После этого на горячей сковороде распустите масло и дождитесь когда оно зашкварчит.

После этого окуните кусочки в молоко и выложите ломтики в масло

Держите на каждой стороне по 3-5 минуток

Блюда из растительных продуктов

Драники.

Ингредиенты:

картофель — 5 крупных

лук — половинка

мука — 2 ст. ложки

яйца — 2

соль, перец на ваш вкус

масло растительное для жарки

Как приготовить драники картофельные:

Картофель и лук нужно натереть на мелкой терке (с самыми маленькими круглыми дырочками). Если у вас есть помощник (комбайн), то задача сделать много драников значительно упрощается.

Сначала натрите лук и положите его в миску.

Уберем всю жидкость.

Для этого откиньте картофель с луком на дуршлаг, а когда жидкость стечет, ещё и выжмите — на выходе должен быть лишь «сухой остаток». Добавьте соль, перец, яйцо и муку, тщательно перемешайте.

Жарьте на разогретой сковороде с растительным маслом, выкладывая драники столовой ложкой.

Подавать драники нужно сразу, пока они горячие. Со сметаной, в которую обязательно порежьте зелень.

Приложение 5

Мониторинг освоения приготовления различных блюд, изучаемых по программе «Поваренок» 2024 год

Уровни усвоения: ○ - высокий ○ - средний ○ - низкий	Классификация блюд																							
	Салаты			супы			Гарниры			напитки			Мучные изделия			Пирожные, торты			Блюда из яиц			бутерброды		
	Уровни (н - начало, п - промежуточный, и - итог).																							
Список детей	н	п	и	н	п	и	Н	п	и	н	П	и	н	п	и	н	п	и	н	п	и	н	п	и
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								