

Принята решением
педагогического совета МБОУ «ООШ № 2»
от 30.08.2021 г. протокол № 12

Утверждена приказом
МБОУ «ООШ №2» г. Ковдор
от 03.09.2021 г. №98

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Социально-гуманитарной направленности
«Юные поварята»**

Возраст учащихся – 10-11 лет
Срок реализации программы – 1 год

Разработчик: Малыгина Л.И.,
учитель технологии

г. Ковдор
2021 г

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план программы	7
3. Содержание программы	8
4. Учебный график	10
5. Материально-технические условия реализации программы	13
ПРИЛОЖЕНИЕ	14

Нормативная база разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28 сентября 2020 года № 28;
3. СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
4. приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации

1. Пояснительная записка

В последние годы актуальным стало возрождение кулинарного искусства, одно из направлений которого всегда присутствовало в нашей жизни – это приготовление различных блюд. Работа по приготовлению пищи позволяет комплексно решать эстетические, нравственно-волевые задачи, такие как: умение планировать свою деятельность, умение доводить начатое дело до конца и оценить результаты работы, развивает целеустремленность, усидчивость, внимание, аккуратность, формирует желание помочь друг другу и т.д.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные поварята» направлена на познавательное, речевое, художественно–эстетическое, социально–коммуникативное развитие; формирование умений и навыков приготовления пищи; навыков самообслуживания и начальных представлений о культуре питания как основы здорового образа жизни.

Программа «Юные поварята» подразумевает формирование у обучающихся кулинарной культуры, развитие умения подбирать продукты для приготовления различных блюд, красиво оформлять готовые блюда. Программа направлена на удовлетворение познавательного интереса обучающихся, расширение их информированности в данной образовательной области, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в освоении программы.

В процессе обучения обучающиеся знакомятся с организацией работы, технологией кулинарной обработки сырья, изучают правила работы с сырьём и т. д. На занятиях обучающиеся приобретают навыки по кулинарной обработке различных продуктов, приготовления блюд и эксплуатации оборудования. Полученные знания и умения обучающиеся смогут использовать в повседневной жизни. Также формируются важные качества – аккуратность, трудолюбие, терпение, ответственность, дисциплинированность, способность доводить начатое до конца, работать самостоятельно и в коллективе. Программа способствует социализации обучающихся, развитию их коммуникативных способностей. Программа направлена на усвоение социальных норм и культурных ценностей, профессиональное саморазвитие и самореализацию обучающихся в обществе.

Глубокие социально - экономические преобразования на современном этапе выявили обострение проблемы социализации ребенка в обществе, в связи с чем программа «Юные повара» имеет **социально-педагогическую направленность**, уровень сложности – «стартовый»..

Актуальность программы

Школа призвана не только передавать необходимые знания основной школьной программы, но и подготовить детей к самостоятельной жизни, способствовать их правильной социализации. Особого внимания требует подростковый возраст, ведь это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку.

Педагогическая целесообразность Данной программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей, формируя социально значимые компетенции, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к труду и творчеству.

Отличительной особенностью настоящей программы является то, что занятия имеют преимущественно практическую направленность. Программа предполагает помимо формирования первичных практических умений, развитие познавательной и коммуникативной сферы через преподавание основ кулинарии. Занятия направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития, на воспитание ответственности, самостоятельности, взаимовыручки.

Основные **принципы** реализации программы – научность, доступность, добровольность, деятельностный и личностно ориентированный подходы, творчество и успех.

В программе «Юные повара» для изучения предусмотрены следующие разделы:

1. Введение в мир кулинарного искусства.
2. Бутерброды и несладкая выпечка.
3. Салаты.
4. Холодные и горячие закуски.
5. Сладкая выпечка и десерты.

Программа адресована обучающимся 10-11 лет, организованным в группы от 7 до 15 человек. Не требует наличия специфических способностей и подготовки.

Возможна адаптация программы для работы с одаренными детьми, с детьми с ОВЗ.

Программа «Поваренок» рассчитана на 1 год обучения (34 занятия). Занятия проводятся один раз в неделю по 2 академических часа (академический час – 40 минут, перерыв – 10 минут (68 часов в год)).

Форма обучения – очная. Состав группы – постоянный.

Цель и задачи программы

Цель: Оказание социальной помощи и подготовка воспитанников к адаптации в жизненном пространстве посредством приобщения к культуре приготовления пищи.

Задачи:

- Прививать интерес к кулинарному искусству;
- Привить обще трудовые навыки и умения работы с кулинарными инструментами и приспособлениями;
- Привить обще трудовые навыки и умения работы с кулинарными инструментами и приспособлениями;
- Приобщить учащихся к правилам санитарии, гигиены и безопасным приемам работы;
- Формировать умения и навыки приготовления простых блюд;
- Развивать потребность в аккуратности, самостоятельности, ответственности;
- Развивать творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- Способствовать формированию коммуникативной культуры и поведения в обществе;
- Способствовать формированию толерантного отношения к окружающим через приобщение к кулинарным традициям других народов и культур;

- Формировать навыки самообслуживания;
- Воспитывать трудолюбие, потребность в труде, уважение к людям труда.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- правила санитарии и гигиены;
- общие правила организации рабочего места и безопасности на занятиях по обработке пищевых продуктов;
- правила поведения за столом;
- оборудование кухни;
- кухонную, столовую и чайную посуду, инструменты и приспособления для приготовления пищи;
- значение здорового питания в жизни человека.

Обучающиеся должны уметь:

- строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;
- соблюдать правила санитарии и гигиены при первичной обработке продуктов;
- применять моющие средства при мытье посуды;
- применять безопасные приемы работы с кухонным оборудованием;
- производить первичную обработку продуктов;
- выполнять нарезку овощей простыми формами;
- правильно вести себя за столом, встречать гостей;
- готовить холодные и горячие блюда и закуски, сладкие блюда.

Планируемые личностные результаты освоения программы

- понимание значения правильного питания и здорового образа жизни в целом;
- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению;
- уважительное отношение к труду;
- умение сотрудничать со всеми участниками образовательного процесса.

Планируемые метапредметные результаты освоения программы

- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения
- самостоятельная организация своего рабочего места в соответствии с целью выполнения заданий;
- умение участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками

2. Учебный план
факультатива «Юные поварята»
(34 занятия, 68 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестаци и, контрол я
		всего	теория	практ ика	
	Раздел 1. Введение в мир кулинарного искусства	6	3	3	Опрос
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Кухня. Оборудование кухни	2	1	1	
3.	Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования	2	1	1	
	Раздел 2 . Салаты	18		18	Викторин а
4.	Салат «Фруктовая радость»	2		2	
5.	Салат «Ёжик»	2		2	
6.	Салат «Львенок»	2		2	
7.	Салат «Красной Шапочки»	2		2	
8.	Салат сырный «Мышка»	2		2	
9.	Салат «Арбузик»	2		2	
10.	Салат «Лодочки с парусами»	2		2	
11.	«Ёжики фруктовые»	2		2	
12.	Томатики-зубатики	2		2	
	Раздел 3. Бутерброды и несладкая выпечка	6	1	5	Мини- выставка, опрос
13.	Бутерброды «Божья коровка»	2		2	
14.	Горячие бутерброды, промежуточная аттестация	2	1	1	
15.	Ленивый хачапури	2		2	
	Раздел 5. Холодные и горячие закуски	12		12	Мини- выставка
1	Закуска «Рафаэлло»	2		2	
16.	Рулет с крабовыми палочками	2		2	
17.	Гренки с яйцом	2		2	

18.	Мини-пицца	2		2	
19.	Отбивные куриные	2		2	
20.	Сушки фаршированные	2		2	
	Раздел 4. Сладкая выпечка и десерты	26	2	24	Мини-выставка, опрос
21.	Гренки сладкие	2		2	
22.	«Рафаэлло» из творога	2		2	
23.	Простые творожные кексы	2		2	
24.	Пирожное «Картошка»	2		2	
25.	Блинные булочки	2		2	
26.	Оладьи в духовке	2		2	
27.	Шоколадные маффины	2		2	
28.	Банановое печенье	2		2	
29.	Слойка с мармеладом	2		2	
30.	Слойка с яблоком	2		2	
31.	Королевское печенье	2		2	
32.	Сырники в духовке	2		2	
33.	Итоговое занятие	2	2		
	Итого	68	6	62	

3. Содержание факультатива «Юные поварята»

(34 занятия, 68 часов)

Раздел 1. Введение в мир кулинарного искусства

Теория: Правила поведения в кружке. План и задачи кружка. Заполнение анкет. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Уход за кухонной и столовой посудой. Моющие средства, применяемые при мытье посуды. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи Правила техники безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием

Практика: игра «Знакомство»

Раздел 2. Салаты

Практика: приготовление салатов Салат «Фруктовая радость», Салат «Ёжик» Салат «Львенок», Салат «Красной Шапочки», Салат Салат сырный «Мышка», Салат «Арбузик», Салат «Лодочки с парусами», «Ёжики фруктовые», «Томатики-зубатики».

Раздел 3. Бутерброды и несладкая выпечка

Практика: приготовление бутербродов «Божья коровка», горячих бутербродов, ленивого хачапури.

Раздел 4. Холодные и горячие закуски

Практика: приготовление закуски «Рафаэлло», рулета с крабовыми палочками, гренков с яйцом, мини-пиццы, отбивных куриных, сушек фаршированных.

Раздел 5. Сладкая выпечка и десерты

Теория: подведение итогов года, опрос.

Практика: приготовление гренков сладких, «Рафаэлло» из творога, простых творожных кексов, пирожного «Картошка», блинных булочек, оладий в духовке, шоколадных маффинов, бананового печенья, слойки с мармеладом, слойки с яблоком, королевского печенья, сырников в духовке.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

факультатива

«Юные поварята»

(наименование программы)

на 2020/2021 учебный год

(34 занятия, 68 часов)

Место проведения МБОУ ОШ № 2

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь		беседа	2	Вводное занятие	
2.			игра	2	Вводное занятие	
3.			беседа	2	Кухня. Оборудование кухни	
4.			беседа	2	Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования	Опрос
5.	Октябрь		практическая работа	2	Салат «Фруктовая радость»	
6.			практическая работа	2	Салат «Ёжик»	
7.			практическая работа	2	Салат «Львенок»	
8.			практическая работа	2 2	Салат «Красной Шапочки»	

9.	Ноябрь		практическая работа	2	Салат сырный «Мышка»	
10.			практическая работа		Салат «Арбузик»	
11.			практическая работа	2	Салат «Лодочки с парусами»	
12.			практическая работа	2	«Ёжики фруктовые»	
13.			практическая работа	2	Томатики-зубатики	Викторина
14.	Декабрь		практическая работа	2	Бутерброды «Божья коровка»	
15.			практическая работа	2	Горячие бутерброды, промежуточная аттестация	Мини-выставка, опрос
16.			практическая работа	2	Ленивый хачапури	
17.			практическая работа	2	Закуска «Рафаэлло»	
18.	Январь		практическая работа	2	Рулет с крабовыми палочками	

19.			практическая работа	2	Гренки с яйцом	
20.			практическая работа	2	Мини-пицца	
21.			практическая работа	2	Отбивные куриные	
22.	Февраль		практическая работа	2	Сушки фаршированные	
23.			практическая работа	2	Гренки сладкие	
24.			практическая работа	2	«Рафаэлло» из творога	
25.			практическая работа	2	Простые творожные кексы	
26.		Апрель		практическая работа	2	Пирожное «Картошка»
27.			практическая работа	2	Оладьи в духовке	
28.			практическая работа	2	Шоколадные маффины	Мини-вставка

29.			практическая работа	2	Банановое печенье	
30.	Май		практическая работа	2	Слойка с мармеладом	
31.			практическая работа	2	Слойка с яблоком	
32.			практическая работа	2	Королевское печенье	
33.			практическая работа	2	Сырники в духовке	
34.			практическая работа	2	Итоговое занятие	Мини-выставка, опрос
				Итого		68 часов

5. Материально-технические условия реализации программы

Кружок «Юные повара» функционирует в МБОУОШ № 2 в специально оборудованном кабинете. Кабинет для учебных занятий имеет с хорошее естественное и искусственное освещение, естественный приток воздуха и вентиляцию.

Учебная кухня оборудована подвесными шкафами, разделочными столами, электрическими плитами, нагревателем для воды, моечными ваннами из нержавеющей стали, вытяжками.

Для эффективной работы кружка имеется необходимый кухонный инвентарь. На каждого обучающегося есть: разделочные доски с обязательной маркировкой для сырых и вареных овощей, для мяса и рыбы и т.д., скалки для теста, кухонные ножи различной величины, нож консервный, ложки и вилки из нержавеющей стали, разливные ложки, шумовки, дуршлаг, чайники, подносы, подставки под горячую посуду, миски емкостью от 0,5 до 2 литров, кастрюли емкостью от 1 до 3 литров, сковороды разных размеров, миксеры, блендеры, мясорубки, сито, наборы выемок для печенья, формы для торта, противни, столовая и чайная посуда.

Литература для педагога

1. Как определить качество продуктов, которые нам продают: Справочник/ Т.Литвинова.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Центральный Книжный Двор», 2003
2. Лазерсон И.И., Синельников С.М. Все из огурцов. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2004
3. Лазерсон И.И., Синельников С.М. Все из риса. – М.: ЗАО Центрполиграф: ООО «МиМ-Дельта», 2004
4. Меджитова Э.Д. Русская кухня. Издание 4-е, дополненное и переработанное.- М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002
5. Михайлов В.С. Коллекция лучших кулинарных рецептов- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002
6. Основы кулинарного мастерства/ В.В.Усов.- М.: Издательский центр «Академия», 2017.
7. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии/ З.П.Матюхина.- М.: Издательский центр «Академия», 2013
8. Русский стол: Традиционные блюда русской национальной кухни. – Сост. Л.Зданович.- М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2000
9. Украшение блюд и сервировка/ Авт.- сост. З.С.Марина, Г.С.Кунилова.- М.: Эксмо, 2014
10. Циулина Н.В. Десерты лучших кондитеров.- Челябинск.: Изд. «Аркаин», 2003

Литература для обучающихся

1. 100 лучших блюд из картофеля / Сост. Г.С.Выдревич. – М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2009
2. 500 рецептов закусок /Автор-сост. Поливалина Л.А./- М.: Вече, 2003
3. Блюда из творога и сыра /Сост. И.В.Довбенко. – М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2009
4. Золотые рецепты кулинарии.- М.: Эксмо, 2006
5. Овощные салаты / Сост. О.К.Савельева. – М.: Эксмо, СПб.: Терция, 2009
6. Русские салаты / Сост. Г.С.Выдревич. – М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2009

1. Салат «Фруктовая радость»
Ингредиенты:
 Яблоко – 1 шт., груша – 1 шт., банан – 1 шт., йогурт по вкусу – 10 г., контейнер, нож
2. Салат «Осенний»
Ингредиенты:
 Огурец – 2 шт., помидор – 1 шт., перец сладкий - 1 шт., зелень по вкусу – 50 г., растительное масло – 50 мл, контейнер, нож.
3. Салат из моркови
Ингредиенты:
 Морковь – 2 шт., яблоко – 2 шт., сметана – 10 г., сахар – 2 ст. л., изюм по вкусу, контейнер, нож.
4. Салат «Красной шапочки»
Ингредиенты:
 Сыр твердый – 100 г., помидоры – 2 шт., маслины без косточки – 10 шт., листья зеленого салата – 2 шт., сметана – 2 ст.л., соль, перец, контейнер, нож.
5. Салат «Сырный»
Ингредиенты:
 Сыр твердый – 100 г., сыр творожный 100 г., сладкий перец красный – 2 шт. Для соуса: сметана – 2 ст.л., майонез – 2 ст.л., перец черный молотый по вкусу, контейнер, нож.
6. Салат «Сытный»
Ингредиенты ОТВАРИТЬ:
 Картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., яйцо – 2 шт., сметана – 3 ст.л., зелень, соль, перец по вкусу, контейнер, нож.
7. Салат «Королевский»
Ингредиенты:
 Яйца – 2 шт., сыр твердый – 100 г., крабовые палочки (мясо) – 200 г., сухарики – 100 г., чеснок – 1 зубчик, майонез – 100 г., контейнер, нож.
8. Салат крабовый
Ингредиенты:
 Крабовые палочки (мясо) – 200 г., яйца – 2 шт., морковь отварная – 2 шт., кукуруза – 1 банка, огурец – 2 шт., майонез – 100 г., соль и перец по вкусу контейнер, нож.
9. Салат «Слоеный»
Ингредиенты:
 Консервы рыбные (не в томате) – 1 банка, морковь отварная – 2 шт., яйцо – 2 шт., лук – 1 шт., майонез – 100 г., контейнер, нож.
10. Салат «Весенний»
Ингредиенты:
 Капуста молодая – 200г., помидоры – 2 шт., огурцы – 2 шт., лук зеленый – по вкусу, сыр твердый – 100 г., сметана – 100 г., соль, перец, контейнер.
11. Томатики-зубатики
Ингредиенты:
 Помидоры – 2 шт., творог жирный – 100 г., чеснок – 1 зубчик, сметана – 500 г, соль, перец по вкусу, салат – 2 листа, контейнер, нож.
12. Бутерброды «Божья коровка»
Ингредиенты:
 Хлеб тостовый (батон) – 2 кусочка, сыр тостовый – 2 кусочка, ветчина или вареная колбаса – 2 кусочка, помидор – 1 шт., маслины – 3 шт., майонез для украшения, контейнер, нож.
13. Горячие бутерброды
Ингредиенты:

Батон 4 кусочка, вареная колбаса 100 гр., твердый сыр 100 гр., майонез 2 ст. л или 1 сырое яйцо, кетчуп 2 ст. л., контейнер, нож, фольга или бумага для выпечки 40 см

14. Гренки сладкие

Ингредиенты:

Батон - 4 кусочка, яйцо – 1 шт., молоко – 100 мл, сахар – 1 ст. л., пергамент – 40 см, контейнер.

15. Домашняя пицца

Ингредиенты:

Батон - половинка, разрезать в длину, копченая колбаса - по вкусу-100 г., сыр твердый - 100 - г., помидоры — 1 шт., огурчики — 3-4 шт. (соленые или маринованные), майонез - по вкусу, пергамент -40 см, контейнер, нож.

16. Ленивый хачапури

Ингредиенты:

Лаваш тонкий – 1 шт., сыр – 200 гр., зелень, перец по вкусу, майонез – 50 мл., контейнер, нож, пергамент для выпечки – 30 см.

17. «Рафаэлло» из творога

Ингредиенты:

Творог (не зернистый) – 200 г., стружка кокосовая – 100 г., мед (сахар) – 2 ст. л., контейнер.

18. Простые творожные кексы

Ингредиенты:

Творог – 130 г., сахар – 150 г., масло сливочное – 70 г., мука пшеничная высшего сорта – 150 г., яйцо – 2 шт., разрыхлитель – 0,5 ч.л., формочки силиконовые или бумажные, контейнер.

19. Пирожное «Картошка»

Ингредиенты:

Печенье песочное сахарное рассыпчатое – 200г., молоко сгущенное – 1 банка, масло сливочное – 500 г., какао-порошок (не «Несквик») – 2 ст.л., грецкие орехи – 5 шт., контейнер.

20. Торт «Полосатик»

Ингредиенты:

Печенье прямоугольное – 0,5 кг., какао-порошок (не «Несквик») – 2 ст.л., молоко сгущенное вареное – 1 банка, сметана 25% - 200г., орехи обжаренные – 50 г., контейнер прямоугольный, лист пергамента.

21. Блинные булочки

Ингредиенты:

Яйца – 2 шт., молоко – 230 мл., мука – 120 г., соль – 0,5 ч.л., формочки для выпечки, контейнер.

22. Оладьи в духовке

Ингредиенты:

Кефир – 150 мл., мука – 150 г., сода –5 г., сахар – 30 г., ванилин – 05, пачки, яйца – 2 шт., пергамент – 40 см, контейнер.

23. Шоколадные маффины

Ингредиенты:

Масло сливочное – 100 г., какао-порошок – 2 ст.л., сахар – 2 ст.л., яйцо – 1 шт., молоко – 100 мл., мука пшеничная – 200 г., сода – 0,5 ч.л., силиконовые формочки, контейнер.

24. Банановое печенье

Ингредиенты:

Бананы большие мягкие – 2 шт., геркулес – 1 стакан, сахар – 2 ст.л., орехи, изюм, шоколад по желанию, бумага для выпечки – 40 см. контейнер.

25. Кокосовое печенье

Ингредиенты:

Мука – 100 г., сахар – 100 г., кокосовая стружка – 200г., яйца – 2 шт., разрыхлитель –1 ч.л., пергамент, контейнер.

26. Слойка с сыром

Ингредиенты:

Слоеное тесто – 1 упаковка, сыр твердый – 1000 г., мука – 50 г., пергамент, контейнер, нож.

27. Слойка с мармеладом

Ингредиенты:

Слоеное тесто – 1 упаковка, мармелад фруктовый (не жевательный) – 10 шт., пергамент, контейнер.

28. Слойка с яблоком

Ингредиенты:

Слоеное тесто – 1 упаковка, яблоко – 2 шт., мука – 50 г., пергамент, контейнер.

29. Королевское печенье

Ингредиенты:

Мука – 1 стакан, масло сливочное – 100 г., творог – 200 г., яйцо – 1 шт., сахар – 100 г., пергамент, контейнер.

30. Сырники в духовке

Ингредиенты:

Творог – 200 г., мука – 120 г., яйцо – 1 шт., сахар – 50 г., ванилин – 1 ч.л., разрыхлитель – 1 ч.л., контейнер, пергамент.

31. Закуска «Рафаэлло»

Ингредиенты:

Творог не зернистый – 200гр., крабовые палочки – 100 г, сыр – 100 г., майонез – 3 ст.л., миндаль – 15 шт., контейнер.

32. Рулет с творогом и огурцом

Ингредиенты

Лаваш тонкий – 1 лист, творог – 200 г., огурец – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез – 2 ст.л., сметана – 4 ст.л., зелень, соль, перец по вкусу, пищевая пленка, контейнер.

33. Рулет с крабовыми палочками

Ингредиенты:

Лаваш тонкий – 1 лист, яйцо отварное – 2 шт., крабовые палочки – 200 г., морковь отварная – 2 шт., майонез – 2 ст.л., сметана – 4 ст.л., зелень, соль, перец по вкусу, пищевая пленка, контейнер.

34. Гренки сырные

Ингредиенты:

Батон – 4 ломтика, сыр твердый – 120 г., сметана – 2 ст.л., соль – 1 /3 ст. л., масло сливочное – 20 г, лук зеленый – 4 пера, пергамент, контейнер.

35. Шампиньоны фаршированные

Ингредиенты:

Шампиньоны свежие крупные – 6 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 4 ст.л., сыр твердый – 150 г., масло растительное – 50 мл, соль, перец по вкусу, фольга – 40 см, контейнер.

36. Мини-пицца

Ингредиенты:

Тесто слоеное – 1 упаковка, колбаса – 100 г., сыр – 100 г., огурец соленый – 1 шт., кетчуп и майонез – по 50 г., пергамент, контейнер.

37. Отбивные куриные

Ингредиенты:

Филе куриное – 1 шт., помидор – 1 шт., сыр твердый – 100 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез – 20 ст.л., фольга, контейнер.

38. Сушки фаршированные

Ингредиенты:

Сушки круглые – 12 шт., фарш – 200 г., молоко – 1 стакан, лук – 1 шт., соль, перец, зелень по вкусу, фольга, контейнер.