Творческий проект

“Приготовление воскресного обеда»

Выполнила ученица

Ларина Мария

8 «Б» класс

Руководитель: учитель

Тюрина Елена Викторовна

Г.Борисоглебск 2020 г.

Содержание:

1 Обоснование выбора темы

2 Исследование

3 Звёздочка обдумывания

4 Приготовление обеда или завтрака

5 Экономические расчеты

6 Самооценка и оценка

7 Источники информации

В моей семье редко устраиваем совместный обед. Все обычно заняты. Я хочу внести в свою семью традицию устраивать воскресный обед.

**Цель проекта**

Устроить воскресный семейный обед.

**Задачи проекта**

• проанализировать меню обеда;

• приготовить обед из блюд, технологию которых мы изучали на уроках технологии;

• сервировать стол;

• правильно подать приготовленные блюда;

• убрать со стола после обеда.

**Исследование**

Во время приготовления обеда необходимо учесть несколько вопросов, чтобы правильно рассчитать количество продуктов; при необходимости некоторые докупить.

*Сколько будет человек?*

Это будет семейный воскресный обед, поэтому будет только моя семья, а это 4 человека (мама, папа, сестра, я).

*Какое блюдо будет первым?*

Первым блюдом будет рыбный суп.

*Рецепт:*

Ингредиенты:

1. лосось филе 200 г
2. рыба белая филе 200 г
3. картофель 2 шт.
4. лук репчатый 1 шт.
5. морковь 1 шт.
6. зелень 1 горсть
7. лавровый лист 2 шт.
8. соль по вкусу

Филе промыть. Картофель некрупно порезать, морковь - дольками. Очистить луковицу. В кипящую воду (2 л) кладем целую луковицу и морковь, подсаливаем. Варим 5 мин на среднем огне. Добавляем картофель, варим минут 10-15 до готовности. Очень аккуратно, по одному кусочку, закладываем рыбу, не помешивая, чтобы не раскрошить. На малом огне доводим до кипения, убираем пену, добавляем лавровый лист и мелко рубленную свежую зелень, и снимаем - рыба уже будет готова. Солим-перчим, удаляем луковицу.



*Из чего буду готовить второе блюдо: из рыбы; из мяса; из птицы?*

Из рыбы.

Какое блюдо из рыбы буду готовить:

• жареная;

• отварная;

• котлеты;

• в тесте;

• запеченая?

Рыба жареная

*Рецепт:*

Ингредиенты:

1. Треска 1 кг.
2. Мука 2 ложки с горочкой.
3. Соль и приправы для по вкусу.
4. Масло растительное

Промыть тушки, выпотрошить их и порезать на примерно одинаковые куски. Филе рыбы порезать примерно равными частями. Готовые кусочки посолить, посыпать специями, руками тщательно перемешать, распределяя приправы по кускам. В чистую сковороду налить 2 ложки масла. Как только сковорода раскалилась, убавляем жар. Каждый кусочек обвалить в муке со всех сторон и положить на сковороду так, чтобы между продуктами было небольшое расстояние. Не накрывая крышкой, жарить одну сторону на среднем огне, затем, как только образовалась красивая корочка, перевернуть продукты на вторую сторону и продолжить жарку.



Какой же выбрать гарнир:

• отварной рис;

• отварные макароны;

• тушеные овощи?

Отваренный рис

Моя семья очень любит рис, поэтому я его выбрала.

*Какой будет десерт?*

Есть несколько вариантов: мороженое, торт или компот?

Компот

У нас в погребе много вкусного компота, поэтому я выбрала его.

**По результатам исследования выбор был сделан следующим образом:**

• в обеде участвуют 4 человека;

• на первое приготовлю рыбный суп;

• на второе – жареную рыбу с отварным рисом;

• на десерт будет компот.

Салфетки

Стол застелю цветной скатертью в тон сервиза, салфетки сложу треугольником.

**Звёздочка обдумывания**

**Приготовление обеда**

Блюда, выбранные для воскресного обеда, были приготовлены по технологии, изученной на уроках кулинарии. Также мне помогла информация с соответствующих сайтов Интернета.

**Экономические расчёты**

*Расчет расхода продуктов*

Суп рыбный.

1. лосось филе 200 г
2. рыба белая филе 200 г
3. картофель 2 шт.
4. лук репчатый 1 шт.
5. морковь 1 шт.
6. зелень 1 горсть
7. лавровый лист 2 шт.
8. соль по вкусу

Рыба жареная.

1. Треска 1 кг.
2. Мука 2 ложки с горочкой.
3. Соль и приправы для по вкусу.
4. Масло растительное

Рис 300г

Компот 2л

Хлеб 10 ломтиков.

Минеральная вода 300 г.

**Самооценка и оценка**

Мне очень понравилось работать над этим проектом. Я узнала новые рецепты и научилась их готовить. Всем всё понравилось. Надеюсь традиция делать воскресный обед войдёт в нашу семью.

**Источники информации, использованные при выполнении проекта:**

• Интернет – ресурсы.