

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ «СОЦИАЛЬНО - РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ» Г. ТАТАРСК

Проект
«Семейная мастерская»

Краткосрочная программа
тематических мастер – классов
«ГОТОВИМ ВМЕСТЕ»
по направлению «кулинария»



г. Татарск,
2025г.

Содержание:

1. Паспорт программы.....	3-4
2. Аннотация.....	5-7
3. Кадровое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	8
4. Планируемые результаты.....	9
5. Календарный план тематических групповых занятий.....	10-11
6. Приложение 1. Техника безопасности и правила поведения на кухне..	12-16

Паспорт программы

Наименование программы	Краткосрочная программа тематических мастер – классов «Готовим вместе» (направление «кулинария»)
Место реализации Программы	Государственное автономное учреждение Новосибирской области «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» г.Татарск
Адрес учреждения	632122, Новосибирская область, город Татарск, улица Татарская, 7
Составители Программы	социальный педагог Антоненко Т.А., социальный педагог Самсонова С.А.
Цели и задачи Программы	<p><i>Цель программы:</i> Оказание социальной помощи и подготовка участников проекта к адаптации в жизненном пространстве посредством приобщения к культуре приготовления пищи</p> <p><i>Задачи:</i> освоить технологии приготовления и оформления отдельных блюд, через знакомство с основами кулинарии; учить соблюдать точность рецептуры приготовляемого блюда; формировать навыки по использованию электроприборов, острых, колющих, режущих предметов, соблюдение техники безопасности в процессе работы на кухне; формировать позитивную установку на семейную жизнь; развивать эстетический и художественный вкус, творческие способности; воспитывать у участников проекта интерес к самостоятельной деятельности по приготовлению блюд</p>

<p>Планируемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ приобретение опыта по приготовлению салатов, выпечки и десертов; ✓ опыт совместной работы, освоение коммуникативных навыков изготовление кулинарных блюд с минимальными временными и финансовыми затратами; ✓ умения планировать последовательность технологических операций по приготовлению отдельных блюд; ✓ приобретение навыка по использованию электроприборов, острых, колющих, режущих предметов, соблюдение техники безопасности в процессе работы на кухне
<p>Контроль реализации программы</p>	<p>Контроль за реализацией программы осуществляет администрация ГАУ НСО СРЦН г. Татарск</p>
<p>Целевая группа, на которую рассчитана программа</p>	<p>Несовершеннолетние в возрасте от 7 до 18 лет, имеющие риск возможного развития семейного неблагополучия, имеющих низкий уровень дохода</p>
<p>Кадровое обеспечение</p>	<p>2 социальных педагога</p>
<p>Сроки реализации Программы</p>	<p>1,5 года</p>

Аннотация

Семья является одной из важных сфер и одним из главных объектов социальной работы.

Семья – базисная основа первичной социализации личности. Именно с семьи начинается процесс усвоения ребенком общественных норм и культурных ценностей. Социологическими исследованиями (Куликова Т. А) выявлено, что влияние семьи на ребенка сильнее, чем влияние школы, улицы, средств массовой информации, следовательно, от социального климата в своевременной семье, духовного и физического становления в ней детей в наибольшей степени зависит успешность процессов развития и социализации ребенка.

Для семей группы риска была разработана программа «Готовим вместе». Совместная занятость детей и родителей в «Семейной мастерской» будет способствовать конструктивному семейному взаимодействию, укреплению детско-родительских взаимоотношений и самое главное участники проекта научатся готовить из простых продуктов вкусные блюда, а также приобретут кулинарные умения и навыки, которые пригодятся им в дальнейшем в самостоятельной жизни.

Приготовление еды помогает сформировать привычки правильного питания. Участники проекта учатся самостоятельности и ответственности, а мелкая моторика рук хорошо влияет на развитие памяти.

Данная программа дает возможность узнать несложные, вкусные рецепты по приготовлению блюд не требующие больших финансовых затрат. Знакомит с правилами сервировки, творческому оформлению блюд, как на каждый день, так и к празднику.

В результате освоения программы в каждой семье появятся традиционные и излюбленные блюда. К большому сожалению, не во всех семьях это практикуется. И вкуснее они будут тогда, когда готовят дети вместе со взрослыми.

Умение приготовить вкусную пищу – это способность, которой необходимо владеть любому человеку.

Цель программы:

Оказание социальной помощи и подготовка участников проекта к адаптации в жизненном пространстве посредством приобщения к культуре приготовления пищи

Задачи:

- освоить технологии приготовления и оформления отдельных блюд , через знакомство с основами кулинарии
- учить соблюдать точность рецептуры приготавливаемого блюда
- формировать навыки по использованию электроприборов, острых, колющих, режущих предметов , соблюдение техники безопасности в процессе работы на кухне
- формировать позитивную установку на семейную жизнь
- развивать эстетический и художественный вкус, творческие способности
- воспитывать у участников проекта интерес к самостоятельной деятельности по приготовлению блюд

Практическое применение

Приобретенные технологии приготовления пищи, в ходе реализации программы , будут применяться участниками проекта в самостоятельной, повседневной жизни

Срок реализации: 01.09.2025г - 30.12.2026г

Целевая аудитория:

- дети из семей, имеющих низкий уровень дохода
- родители (законные представители), не имеющие трудового дохода
- родители (законные представители), имеющие доход ниже прожиточного минимума и имеющие риск возможного развития семейного неблагополучия
- алкозависимые родители (законные представители), не выполняющие надлежащим образом своих обязанностей по воспитанию, обучению и содержанию детей

Форма и режим проведения занятий:

на протяжении всего периода реализации проекта проводятся мастер-классы: 1 раз в месяц, выездные мастер-классы проводятся 1 раз в 3 месяца.

В течение года запланировано:

12 мастер классов , 4 выездных мастер - класса

Продолжительность:

от 40 мин. до 2 часов, в зависимости от сложности работы

Отличительная особенность данной программы:

каждый мастер-класс программы - это отдельное целостное мероприятие, предусматривающее создание готового продукта и получения определенного навыка, что позволяет включаться участникам на любом этапе ее реализации

Материально-техническое обеспечение:

кухонные столы, кухонные весы с чашей , миксер, мини-печь комбинированная , тостер, вафельница электрическая, блинница погружная

Инструменты, инвентарь, посуда:

доски разделочные, набор посуды для приготовления, набор столовых приборов, набор столовой посуды

Расходные материалы:

продукты питания, спец.одежда

Планируемые результаты:

приобретение опыта по приготовлению салатов, выпечки и десертов

опыт совместной работы, освоение коммуникативных навыков
изготовление кулинарных блюд с минимальными временными и финансовыми затратами

умения планировать последовательность технологических операций по приготовлению отдельных блюд

приобретение навыка по использованию электроприборов, острых, колющих, режущих предметов, соблюдение техники безопасности в процессе работы на кухне

Календарный план

№ п/п	Тема	Цель
2025г.		
Раздел 1.Салаты		
1.	Салат из свежих овощей «Морковный»	Ознакомление участников группы со способами приготовления салата из свежей моркови; развитие семейного творчества воспитание культуры о правильной и полезной пище
2.	Салат из свежих овощей «Витаминный»	Ознакомление участников группы со способами приготовления салата из свежих овощей: помидор, огурцов, капусты показать значимость салатов для здоровья человека
3.	Слоеный салат «Селедка под шубой»	Формировать практические умения и навыки изготавливать из отварных овощей салат, учить соблюдать последовательность при приготовлении из составляющих ингредиентов воспитывать трудолюбие, аккуратность, желание доводить начатое дело до конца развить творческую активность, через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого участника группы
4.	Салат из отварных овощей « Винегрет»	Создание условий для подготовки участников проекта к самостоятельной жизни, в ходе практической работы учить самостоятельно готовить салат из отварных овощей; закрепление практических навыков по нарезке овощей, последовательности ведения технологического процесса приготовления винегрета
5.	Салат из отварных и маринованных продуктов «Оливье»	Ознакомление участников группы со способами приготовления салата из отварных и маринованных продуктов, умения пользоваться рецептурой приготовления, соблюдать навыки безопасного поведения на кухне

2026г.

Раздел 2. Выпечка

6.	Масляный блинок	Формирование навыка приготовления блинного теста, навыка выпекания одинаковых по размеру и толщине блинов, формирование умения работать с бытовой техникой- блинницей обогащать представления участников группы о народных традициях, истории праздника Масленицы
7.	Мини-пицца	Формирование навыка приготовления пиццы развитие технологического мышления, зрительную и вкусовую память, навыки самоконтроля привитие навыков самостоятельной деятельности
8.	Драники	Формирование практических умений и навыков из доступного продукта картофеля изготавливать драники, учить красиво оформлять блюдо, сервировать стол
9.	Приготовление булочек	Практическое освоение участниками группы специальных знаний, умений, навыков и приемов приготовления фигурных булочек из дрожжевого теста, приобретение опыта совместной работы при изготовлении выпечки способствовать интеллектуальному и эстетическому развитию

Раздел 3. Десерты

10.	Вафельные трубочки	Формирование практических умений и навыков приготовления вафельных трубочек, умения пользоваться инструментами и электро- вафельницей соблюдение техники безопасности при работе
11.	Песочное печенье	Создание условий для самореализации и стимулирования роста творческого потенциала в процессе проведения мастер – класса приобретения участниками группы опыта приготовления печенья из песочного теста
12.	Пирожное-картошка	Оказание помощи участникам группы освоить позицию субъекта детской трудовой деятельности: принимать свою роль в труде при изготовлении пирожного, самостоятельно выполнять трудовые процессы от постановки цели до получения результата и уборки рабочего места, осуществляя самоконтроль

13.	Шарлотка с яблоками	Ознакомление участников группы со способами приготовления пирога с яблоками учить анализу собственной деятельности, самостоятельности, аккуратности
Раздел 4. Холодные, горячие закуски		
14.	Горячие хлебные бутерброды с сыром, чесноком	Ознакомление с различными видами бутербродов и совместному их приготовлению формирование и развитие творческого мышления, художественного вкуса
15.	Закуска «Фаршированные яйца с сыром и чесноком»	Обучение участников группы самостоятельно готовить несложные блюда из яиц и дополнительных ингредиентов, воспитание любви к кулинарии
16.	Бутерброды с помидором, огурцом	Формировать умения готовить бутерброды, соблюдать последовательность, сервировать стол, развивать навыки ручного труда

Государственное автономное учреждение Новосибирской области «Социально -
реабилитационный центр для несовершеннолетних» г.Татарск

Методическое пособие
Рецептур блюд
и кулинарных изделий
"Готовим просто и вкусно"



Разработал:
социальный педагог
Антоненко Т.А.

Татарск, 2025

Введение

Данное методическое пособие разработано в помощь участникам проекта для самостоятельного ведения домашнего хозяйства, в приготовлении простых ежедневных кулинарных блюд. А так же организации и проведения мастер-классов.

В нём подробно описывается, в каком количестве и какие ингредиенты понадобятся для приготовления того или иного блюда. Для упрощения процесса приготовления блюд в пособии рассматривается последовательность действий. Помимо обычного, текстового, описания, каждый рецепт содержит подробную иллюстрацию всех действий, которые надо выполнить, чтобы приготовить блюдо.

Данное методическое пособие поможет приготовить простые, но вкусные кулинарные блюда, а если нет опыта – то поможет его получить.

Рецепты даны в следующей последовательности:

1. «Салаты»
2. «Выпечка»
3. «Десерты»
4. «Холодные, горячие закуски»

Рецепты, рекомендованные в пособии, позволят питаться рационально, используя доступные продукты.

Классический рецепт драников

- Время готовки: 30 минут
- Калорийность (100 г.): 158 ккал



Ингредиенты:

- Картофель – 600 г
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Мука – 3 ст.л. без горки
- Масло растительное – 50 мл.
- Соль – 1 ч.л.

Приготовление:

Картофель натереть на крупной терке, посолить и оставить на 5 минут, чтобы он дал сок. Затем сок отжать, картофель смешать с яйцом и мукой. Выложить драники ложкой на раскаленную сковороду с растительным маслом и обжарить с двух сторон на огне чуть ниже среднего до золотистого цвета.

Рецепты блюд. Рецепты блюд.

Салат «Винегрет»



Ингредиенты:

Свекла — 3 штуки;

Картофель — 4 штуки;

Морковь — 1 штука;

Консервированный горошек — 1 банка;

Капуста квашеная — 150 граммов;

Соленые огурцы — 3 штуки;

Лук зеленый — 1 пучок;

Масло растительное нерафинированное — по вкусу.

Приготовление: Отваренные картошку, морковь и свеклу нарежьте кубиками. - Добавьте квашеную капусту, горошек, мелко нарезанные соленые огурцы и зеленый лук. Посолите винегрет и заправьте ароматным растительным маслом.

Мини – пицца

Ингредиенты:

Пита-1 шт-65 г

Соус томатный-10 г

Колбаса-50 г

Сыр твердый-50 г

Помидор свежий-20 г

Перец свежий-5 г

Зелень-5 г

Порядок приготовления:

1. Подготовьте продукты для мини-пиццы.



Помидор нарежьте полу кружками, перец - соломкой, колбасу - небольшими ломтиками, сыр натрите на крупной терке, зелень нарежьте мелко.



Питу щедро смажьте соусом, немного посыпьте сыром.



Затем уложите ломтики колбасы, помидор, перца.



Посыпьте зеленью, а затем сыром.



На 1-2 минуты отправьте пиццу в микроволновую печь (до расплавления сыра).

Все готово! Быстро и вкусно! Приятного аппетита!



Яйца, фаршированные сыром, чесноком



Можно по разному оформить блюдо:



Время приготовления: 15-20 минут (и большая часть этого времени потребуется на варку и остывание яиц).

Яйца, фаршированные сыром, чесноком и майонезом, получаются нежнейшими, с приятным сливочным вкусом и ароматом чесночка. Благодаря удачному сочетанию ингредиентов, эта закуска никогда надолго не задерживается ни на повседневном, ни на праздничном столе.

Ингредиенты:

яйца - 3 шт.;

сыр любой (у меня - плавленый сырок) - 90 г;

майонез - 2 ст. л.;

чеснок - 2 зубчика;

соль - по вкусу;

зелень (у меня - укроп) - несколько веточек.

Процесс приготовления:

Подготовить продукты. Сыр можно взять любой, подойдёт сыр твёрдых сортов, плавленый и даже творожный.

Яйца отвариваем вкрутую (то есть варим в течение 10 минут после начала кипения воды), затем заливаем их очень холодной водой и оставляем остывать. Очищаем остывшие яйца от скорлупы и разрезаем их пополам. Вынимаем желток.

В отдельной тарелке вилкой растираем желтки в крошку. Натираем на мелкой тёрке сыр и добавляем его к желткам.

Чеснок очищаем от шелухи. Промываем зелень и чеснок. К желткам и сыру выкладываем мелко нарезанную зелень, майонез и пропущенные через пресс зубчики чеснока.

Перемешиваем желтково-сырную массу, подсаливаем по вкусу и начинка для фарширования яиц готова.

Яичные белки наполняем начинкой. Не жалеем начинку, выкладываем её горочкой на белки.

Яйца, фаршированные сыром, чесноком и майонезом, украшаем веточками зелени и можно подавать к столу.

Приятного аппетита!

Детский морковный салат

Ингредиенты:

Морковь - 150 г

Сахар - 5 г

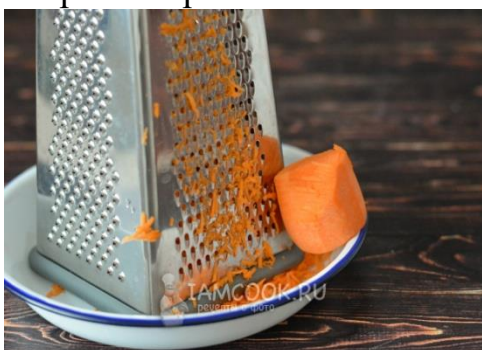
Масло растительное - 5 г



Процесс приготовления:

Для приготовления детского морковного салата нужна будет самая сочная и вкусная свежая морковь, немного сахара и растительного масла. Подготовьте все эти продукты.

Натрите морковь на мелкой тёрке.



Слегка посыпьте морковь сахарным песком.



Все знают, что в морковке есть витамин А, который является жирорастворимым витамином и усваивается только в присутствии жиров. Поэтому полейте салат растительным маслом.



Всё перемешайте, дайте постоять салату 5 минут, чтобы сахар растворился. Приятного аппетита!

Овощной салат с капустой, помидорами, огурцами и зеленью

Ингредиенты:

Капуста белокочанная 150 грамм

Помидор 1-2 штук

Огурец 1-2 штук

Лук зеленый 20 грамм

Соль по вкусу

Растительное масло 30 мл

Уксус 9% 1 ст. ложка

Количество порций : 3



Молодую белокочанную капусту нарежьте тонкой соломкой и немного помните руками. Выложите в салатник.



Огурцы, помидоры помойте и нарежьте тонкими пластинками. Добавьте в салат.



Зеленый лук помойте и мелко нарежьте. Выложите в салат. Заправьте салат растительным маслом и уксусом. Посолите по вкусу, перемешайте.

Салат готов.

Салат селедка под шубой



Ингредиенты:

Сельдь (филе) — 300 г

Картофель — 3 шт.

Морковь — 2 шт.

Свёкла — 2 шт.

Яйца — 3 шт.

Репчатый лук — 1 шт.

Майонез — 200-250 г

Соль — по вкусу

Классический порядок слоев в «селедке под шубой» выглядит следующим образом:

1. **Картофель:** Первый слой, основа, впитывающая излишки влаги.
2. **Сельдь:** Главный герой салата, определяющий его вкус.
3. **Лук** (опционально): Добавляет остроты и пикантности.
4. **Яйца:** Делают салат более нежным и питательным.
5. **Морковь:** Придает сладость и мягкость.
6. **Свекла:** Верхний слой, определяющий внешний вид и вкус салата.
7. **Майонез:** Между каждым слоем, для сочности и связки ингредиентов.

Овощи:

Варите овощи в мундире, не переваривая. Готовность определяйте проколом вилки. Переваренные овощи будут водянистыми.

Охладите овощи полностью перед очисткой и натиранием. Холодные овощи легче натереть и они не будут расплзаться.

После варки сразу слейте воду, чтобы овощи не впитали лишнюю влагу.

Сельдь:

Выбирайте слабосоленую сельдь, чтобы салат не получился слишком соленым.

Тщательно очистите сельдь от костей и кожи. Нарежьте филе мелким кубиком.

Если сельдь слишком соленая, ее можно вымочить в молоке или воде в течение 30-60 минут.

Майонез — важный ингредиент «шубы», но важно не переборщить. Слишком много майонеза сделает салат жирным и тяжелым.

Количество: На каждый слой используйте тонкий слой майонеза, достаточно, чтобы связать ингредиенты. Наносите майонез ложкой, размазывая его тонким слоем.



**ГОТОВИМ
вместе!**

САЛАТЫ





**ГОТОВИМ
вместе!**

ВЫПЕЧКА



https://kartinki.pics/uploads/posts/2021-04/1617238903_39-p-svezhaya-vipechka-krasivo-47.jpg



**ГОТОВИМ
вместе!**

ДЕСЕРТЫ

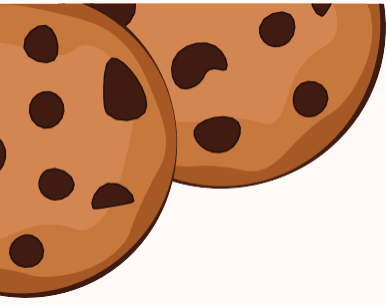




**ГОТОВИМ
вместе!**

*ХОЛОДНЫЕ
ГОРЯЧЕ
ЗАКУСКИ*





Правила поведения в столовой:



Обязательно убрать волосы под колпак перед приготовлением пищи, одеть фартук



ИНФОУРОК

Верхнюю одежду необходимо оставлять за пределами столовой.

Перед приготовлением пищи
обязательно моем руки с
мылом!



Столовая не стадион - здесь не место кричалкам и
громким разговорам



Еду из столовой выносить нельзя!



**По правилам этикета и гигиены телефон,
личные вещи нельзя класть на стол**



Правила техники безопасности на кухне

В ходе работы на кухне, чтобы избежать порезов рук, ожогов и других травм, необходимо соблюдать следующие требования техники безопасности.

1. Содержать пол чистым и сухим, чтобы не поскользнуться.
2. Нельзя оставлять нагревательные приборы без присмотра, так как это может привести к пожару.
3. Перед работой нужно проверить шнур электроприборов, он не должен иметь оголенных проводов.
4. Не допускать заливание электроплиты кипящей жидкостью, жиром и сахаристыми веществами. Следить, чтобы в разогретый жир не попадала жидкость, так как можно получить ожоги от брызг или от пламени горящего жира.
5. Включать и выключать электроплиту надо сухими руками, держась за вилку, а не за шнур.
6. Нож - это острый предмет. Обращаться с ним надо осторожно. Во время нарезки применять безопасные приемы работы. Передавать колющие и режущие инструменты и приборы ручкой вперед.

7. Открывать бутылки, банки с консервами и компотами следует специальным ножом, хорошо заточенным.

8. Нельзя подталкивать продукты в горловину мясорубки пальцами, для этого надо пользоваться деревянным пестиком.

9. Следить за тем, чтобы при работе с ручной теркой не поранить руку: хорошо удерживать продукт, не тереть слишком маленькие его части.



10. Брать горячую посуду следует прихваткой, а крышки кастрюль с кипящей жидкостью открывать от себя, чтобы капли горячей воды не попали на ноги. Использовать сковородник только с деревянной ручкой.



11. Посуду с длинной ручкой (сковорода, ковш и другие) ставить так, чтобы не зацепиться за нее и не уронить.

12. Не наливать горячую жидкость в стеклянную посуду: если посуда лопнет, то можно ошпариться.



13. Не пробовать горячую пищу, предварительно не охладив ее.

14. Периодически проветривать помещение, чтобы в нем не повышалась температура и влажность воздуха, не накапливался чад, образующийся при жарении.

15. Следить за тем, чтобы хорошо было освещено рабочее место.



Бутерброд горячий с сыром

Технология приготовления:

Натрите 200 г сыра и смешайте его с чесноком со сметаной.

Положите на противень 4–5 ломтиков хлеба, сверху разместите сырную массу. Готовьте 10–12 минут при температуре 200 °С.

