

**Муниципальное казенное учреждение  
Управление образования Ковдорского муниципального округа  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Ковдорского муниципального округа  
«Центр детского и юношеского творчества»**

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
Протокол №\_7\_  
от «\_24\_»\_апреля\_2026 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МАУ ДО ЦДЮТ  
№\_84-А\_от «\_27\_» апреля 2026г.

Директор  Яковлева Т.Б./

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«КУЛИНАРНОЕ ЛЕТО»**

**Возраст обучающихся: 10 – 14 лет  
Срок реализации программы: 1 месяц**

Автор-составитель:  
**Чигирева М.Н.,**  
педагог дополнительного образования

**Ковдор  
2026**

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы** – социально-гуманитарная.

**Уровень программы** – стартовый (ознакомительный).

**Тип программы** – летняя, краткосрочная, модифицированная.

Лето – уникальное время, когда у детей появляется возможность попробовать себя в новом деле, раскрыть свои способности и приобрести полезные жизненные навыки. Кулинария – это не только искусство приготовления пищи, но и способ развить самостоятельность, творческое мышление, чувство ответственности и командный дух. В северных условиях в начале лета свежие овощи (кабачки, ранние огурцы) часто отсутствуют, поэтому программа построена на доступных, хорошо хранящихся продуктах: картофель, морковь, капуста, свёкла, крупы, яйца, мука, молочные продукты.

Программа «Кулинарное лето» даёт возможность каждому ребёнку освоить базовые приёмы работы на кухне, научиться готовить простые, вкусные и красивые блюда, которые можно повторить дома. Обучение строится на практической деятельности: дети сами моют, режут, варят, жарят, выпекают и сервируют.

Программа разработана в соответствии со следующими законами и нормативными документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Устав МАУ ДО ЦДЮТ

### **Актуальность программы:**

В современном мире, где широко распространены полуфабрикаты и фастфуд, особенно ценно умение приготовить аппетитную еду своими руками. Программа способствует формированию у детей интереса к домашней кулинарии, умению планировать свою работу.

### **Отличительные особенности:**

Программа носит игровой и творческий характер, каждое занятие включает демонстрацию приёмов (видео или показ педагога) и обязательную практическую работу с пошаговым контролем. Данная программа рассчитана, как на новых детей, не имеющих кулинарного опыта, так и на тех, кто уже прошёл обучение по программе «Еда без вреда» и желает продолжить занятия, осваивая новые блюда и углубляя практические навыки.

### **Цель программы:**

Создание условий для формирования у обучающихся базовых кулинарных навыков, развития самостоятельности и творческого подхода к приготовлению пищи в летний период.

### **Задачи программы:**

- Обучить правилам безопасности и личной гигиены на кухне.
- Познакомить с основными кулинарными процессами (нарезка, варка, жарка, запекание, смешивание, работа с блендером и желатином).
- Научить готовить простые блюда из доступных продуктов (закуски, горячие блюда, десерты, напитки).
- Развивать умение работать в группе, распределять обязанности.
- Воспитывать аккуратность, терпение и уважение к продуктам и труду.

**Возраст детей:** 10–14 лет.

**Количество обучающихся:** 7-8 человек.

**Срок реализации программы:** 1 месяц (14 учебных часов).

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 учебных часа (1 час - 45 минут, перерыв 10 минут).

**Формы обучения:** групповая

### **Условия реализации программы:**

- Оборудование: электроплита, духовой шкаф, холодильник, электрочайник, миксер, блендер, весы.
- Кухонный инвентарь: кастрюли, сковороды, безопасные ножи, разделочные доски, тёрки, венчики, лопатки, миски, формы для выпечки, противни, шпажки для канапе.
- Технические средства: монитор

### **Предполагаемые результаты**

По окончании обучения по программе обучающиеся **должны знать:**

- правила безопасности и санитарии на кухне;
- название и назначение основных кухонных инструментов;
- технологию приготовления 6–7 простых блюд.

**уметь:**

- пользоваться ножом, тёркой, миксером, блендером;
- соблюдать последовательность технологических операций;
- готовить рулеты из лаваша, холодный суп, картофель по-деревенски, мини-пиццу, творожный чизкейк без выпечки, морковные оладьи, лимонад,
- канапе; красиво оформлять блюда;
- работать в команде.

**Учебный план**  
**«Кулинарное лето»**

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Безопасность. Рулеты из лаваша	1	1	2	Собеседование, анализ работ
2	Летние холодные супы (гаспачо свекольник)	0,5	1,5	2	Оценка вкуса, обсуждение
3	Картофель по-деревенски + дип-соус	0,5	1,5	2	Наблюдение, анализ готовности
4	Мини-пицца на кефирном тесте	0,5	1,5	2	Оценка выпечки, творческий подход
5	Десерт без выпечки: творожный чизкейк	0,5	1,5	2	Оценка работ (вкус, структура, оформление)
6	Морковные оладьи с чесночно-сметанным соусом	0,5	1,5	2	Дегустация, соблюдение технологии
7	Итоговое занятие «Летний фреш»: лимонад + канапе	0,5	1,5	2	Самостоятельная работа, презентация
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	

**Содержание программы**

**Занятие 1. Вводное занятие. Безопасность на кухне. Приготовление рулета из лаваша**

**Теория:** Правила поведения на кухне. Инструктаж по технике безопасности: работа с ножом, горячей плитой, электроприборами. Личная гигиена. Основная утварь. Знакомство с ингредиентами для рулетов.

**Практика:** Нарезка овощей (огурец, перец, салат). Подготовка начинки (творожный сыр, филе индейки / тунец, зелень). Сворачивание лаваша рулетом, нарезка. Оформление, дегустация.

**Занятие 2. Летние холодные супы (окрошка или свекольник)**

**Теория.** Супы без варки, преимущества. Роль кислоты и специй.

**Практика:** готовим супы без варки (окрошка на кефире, свекольник).

(свекольник): варёная свёкла, огурец, редис, укроп; нарезать кубиками, залить кефиром с водой, добавить горчицу.

**Занятие 3. Картофель по-деревенски в духовке + дип-соус**

**Теория:** Режимы духовки. Подготовка картофеля (замачивание, обсушивание). Специи для хрустящей корочки.

**Практика:** Нарезка картофеля дольками, смешивание с маслом, солью, паприкой, чесноком. Запекание при 200°C 20-25 мин. Соус: сметана + чеснок + укроп.

#### **Занятие 4. Мини-пицца на кефирном тесте (без дрожжей)**

**Теория:** Ингредиенты теста: мука, кефир, сода, яйцо. Реакция соды с кефиром. Раскатка.

**Практика:** Замес теста, деление на шарики, раскатка. Начинки на выбор (курица, сыр, кукуруза, помидоры, грибы). Выпечка 10-12 мин при 200°C.

#### **Занятие 5. Десерт без выпечки: творожный чизкейк**

**Теория:** Работа желатина (замачивание, растворение). Основа из печенья и масла.

**Практика:** Крошка печенья + масло – утрамбовать. Желатин + творог + сливки + сахар – взбить, вылить на основу, охладить. Сверху – ягодное желе.

#### **Занятие 6. Морковные оладьи с чесночно-сметанным соусом**

**Теория:** Доступные северные овощи. Подготовка моркови (натирание, отжим). Правила жарки.

**Практика:** Морковь натереть, смешать с яйцом, мукой, солью, зеленью. Обжарить с двух сторон до румяной корочки. Соус: сметана + чеснок + укроп. Подача в горячем виде.

#### **Занятие 7. Итоговое занятие «Летний фреш»: лимонад + канапе**

**Теория:** Составление меню из изученных блюд. Сервировка. Приготовление лимонада: кислота, сладость, вода, лёд, мята.

**Практика:** Лимонад из лимона, сахарного сиропа, мяты, клубники, газированной воды, льда. Канапе на шпажках (сыр+виноград; огурец+креветка; помидор+моцарелла). Дети готовят самостоятельно. Презентация любимого блюда.

### **Методическое оснащение программы**

**Методы обучения:** объяснительно-иллюстративный, демонстрационный, практический, групповой.

**Дидактические материалы:** карточки-рецепты, памятка по ТБ, видео-уроки, литература по кулинарии.

**Формы контроля:** входная диагностика (беседа), наблюдение, дегустация, итоговая самостоятельная работа (занятие 7).

## Литература и электронные ресурсы

### Для педагога:

1. Бедарева Т. – «100 рецептов без заморочек для мам, пап, сыночков и дочек: Пошаговые фоторецепты». – М.: Новое Небо, 2021– 288 с.
2. Куликова Е. – «Кулинарные мастер-классы для детей и подростков». – М.: Эксмо, 2022.
3. Сборник «100 рецептов для юных шеф-поваров» / под ред. О. Васильевой. – СПб.: Питер, 2021.

### Для детей:

Дмитриева В. – «Большая кулинарная книга для девчонок и мальчишек». – М.: АСТ, 2020.

**Календарный учебный график**  
**Программа «Кулинарное лето»**

Педагог: Чигирева М.Н.

Количество учебных недель: 4

Срок реализации программы: 1 месяц

Объём программы: 14 часов (июнь)

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)

Праздничные и выходные дни: согласно государственному календарю

<b>№ занятия</b>	<b>Месяц</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Июнь	Вводное занятие. Приготовление рулеты из лаваша	Комбинированное (инструктаж, вводная диагностика практические занятия)	2	Собеседование
2	Июнь	Летние холодные супы. Приготовление холодных супов: борщ, окрошка на кефире.	Комбинированное	2	Анализ работ. Обсуждение
3	Июнь	Технология приготовления картофеля по-деревенски с соусом. Способы нарезки картофеля.	Комбинированное	2	Анализ работ. Обсуждение
4	Июнь	Мини-пицца на кефирном тесте (без дрожжей)	Комбинированное (лекции, практические занятия)	2	Анализ работ. Обсуждение
5	Июнь	Десерт без выпечки: творожный чизкейк.	Комбинированное	2	Анализ работ. Обсуждение
6	Июнь	Морковные оладьи с чесночно-сметанным соусом	Комбинированное	2	Анализ работ. Обсуждение

<b>№ занятия</b>	<b>Месяц</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Форма контроля</b>
7	Июнь	Итоговое: «Летний фреш»: лимонад + канапе	Комбинированное	2	Самостоятельная работа

### **Диагностика образовательного результата**

#### **Входная диагностика (занятие 1):**

1. Умеешь ли ты чистить картошку?
2. Какими кухонными приборами пользовался?
3. Чем отличается жарка от варки?
4. Что делать при порезе?
5. Назови 3 блюда, которые можешь приготовить сам.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990624

Владелец Яковлева Татьяна Борисовна

Действителен с 31.03.2026 по 31.03.2027