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
от « 24 » апреля 2026 г.
№___7____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАУ ДО ЦДЮТ
№ 84-Б
от « 27 » апреля 2026 г

Директор _____/Яковлева Т.Б./

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КУЛИНАРНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ»

Возраст обучающихся: 9 – 13 лет
Срок реализации программы: 2 года

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

Ковдор
2026

Пояснительная записка

Направленность программы – социально-гуманитарная.
Уровень программы – разноуровневая (1-й год – стартовый, 2-й год – базовый)

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 Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 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».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242.
- Устав МАУ ДО ЦДЮТ.

Актуальность программы

Актуальность программы «Кулинарные приключения» обусловлена необходимостью формирования у детей навыков здорового питания в условиях распространения фастфуда и продуктов с высоким содержанием сахара. Программа в увлекательной форме реализует принцип «от простого к сложному», позволяя детям освоить базовые кулинарные навыки, познакомиться с правильным питанием и русской кухней, развить самостоятельность и творческие способности. Программа отвечает запросам родителей на формирование у детей практических компетенций, связанных с заботой о здоровье и подготовкой к повседневной жизни.

Новизна программы

Новизна программы «Кулинарные приключения» заключается в синтезе традиционного кулинарного образования с современными формами обучения (включение лабораторных работ и экспериментов для изучения свойств продуктов, использование элементов игры (квестов, соревнований) примерно на 25% занятий для повышения мотивации), а также в дополнении программы краткосрочной летней программой «Еда без вреда», позволяющей углубить и закрепить теоретические знания о здоровом питании.

Отличительные особенности программы

Программа «Кулинарные приключения» имеет двухуровневую структуру: первый год (72 часа) – стартовый, второй (144 часа) – базовый с углублённым изучением традиционной русской кухни. В отличие от многих кулинарных программ, акцент здесь сделан преимущественно на русскую национальную кухню, её историю и кулинарные традиции. Все блюда русской кухни, включённые в программу, понятны, доступны по продуктам и знакомы любому ребёнку.

Проектная деятельность не выделена в отдельный раздел, а её элементы интегрированы в каждое занятие через постановку задач, экспериментов и командных соревнований. Благодаря этому программа представляет собой целостный, практико-ориентированный процесс, в котором органично сочетаются лабораторные исследования, игровые формы, творческие конкурсы, а также рефлексия и обсуждение.

Цель программы

Формирование у обучающихся устойчивых практических навыков приготовления блюд, осознанного отношения к здоровому питанию и интереса к традиционной русской кухне через игровые, исследовательские и соревновательные формы обучения.

Задачи программы

Обучающие: сформировать знания о рациональном и здоровом питании, начальные знания по основам кулинарии, технологии приготовления блюд; познакомить с приёмами эстетической подачи блюд, современными профессиями общественного питания, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими требованиями.
Развивающие: развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности, расширение знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
Воспитательные: воспитание трудолюбия, технологической дисциплины, аккуратности, бережливости, ответственности, эстетического восприятия, содействие профессиональной ориентации.

Основные характеристики организации образовательного процесса

Возраст обучающихся: 9-13 лет.
Количество в группе: 7-8 человек.
Объём программы: 216 часов (1-й год – 72 ч, 2-й год – 144 ч).
Форма обучения: очная.
Режим занятий: 1-й год – 1 раз в неделю по 2 часа; 2-й год – 2 раза в неделю по 2 часа.
Форма организации: групповая.
Место проведения: МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8.

Ожидаемые результаты

К концу 1-го года обучения (72 часа, стартовый уровень)

Обучающиеся должны знать:

- санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи;
- правила безопасности труда на кухне;
- основы рационального питания и здорового образа жизни;
- особенности приготовления блюд из овощей и фруктов;
- особенности приготовления первых и вторых блюд;
- особенности приготовления сладких блюд и напитков;

- виды теста (пресное, песочное, слоёное) и технологию изготовления из них простых изделий.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования и соблюдать правила безопасности труда;
- готовить блюда из овощей и фруктов;
- готовить несложные первые и вторые блюда, напитки;
- готовить простые изделия из готового теста;
- выполнять несложное украшение кондитерских изделий.

К концу 2-го года обучения (144 часа, базовый уровень)

Обучающиеся должны знать:

- правила сервировки стола и этикета;
- технологию приготовления разных видов теста (дрожжевое, заварное, бисквитное);
- особенности приготовления блюд традиционной русской кухни;
- особенности приготовления праздничных блюд и десертов;
- основные принципы сочетания продуктов и вкусов.

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно сервировать стол в соответствии с его назначением;
- готовить блюда традиционной русской кухни;
- работать с различными видами теста;
- готовить сложные десерты и торты;
- оформлять блюда для праздничного стола;
- участвовать в кулинарных соревнованиях и работать в команде.

Личностные результаты: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление ответственного отношения к обучению; проявление самостоятельности; сформированная культура рационального здорового питания.
Метапредметные результаты: умение самостоятельно планировать пути достижения целей; умение находить ошибки и отбирать способы их исправления; умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности; умение анализировать и оценивать результаты собственного труда.

Формы контроля

- **Первоначальная диагностика** – проводится в форме собеседования на вводном занятии для выявления уровня начальных знаний.
- **Текущий контроль** – осуществляется в течение всего учебного года в форме наблюдения, устного опроса, дегустации с анализом блюда.
- **Промежуточный контроль** – проводится в конце первого полугодия (1-й год обучения) и в конце первого полугодия 2-го года обучения в форме тестирования и практической работы.
- **Итоговый контроль** – проводится в конце каждого года обучения в форме кулинарного квиза, командного соревнования и защиты авторского блюда (2-й год)

Вид контроля	Сроки	Формы	Оцениваемые параметры
Первоначальная диагностика	сентябрь 1-го года	Собеседование, игра «Кулинарный алфавит»	Уровень начальных знаний, интерес к кулинарии
Текущий контроль	в течение года	Наблюдение, дегустация, анализ блюда, викторина, кроссворд, конкурс	Качество выполнения практических заданий, соблюдение ТБ, вкус, подача
Промежуточный контроль	декабрь (1-й год) декабрь (2-й год)	Тестирование, практическая работа, командное соревнование «Кулинарный ринг»	Уровень усвоения теории и практических навыков за полугодие
Итоговый контроль (1-й год)	май	Кулинарный баттл	Уровень освоения программы 1-го года
Итоговый контроль (2-й год)	май	Тестирование, командный турнир «Русская кухня 2.0»	Уровень освоения программы 2-го года, умение импровизировать

Критерии оценки

- **Высокий уровень** – обучающийся самостоятельно выполняет задание, соблюдает технологию и ТБ, творчески подходит к оформлению.
- **Средний уровень** – выполняет задание с небольшой помощью педагога, в основном соблюдает технологию.
- **Низкий уровень** – требуется постоянная помощь педагога, допускает ошибки в технологии и ТБ.

Учебный план
по программе «Кулинарные приключения» 1 год обучения

№	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	**Вводное занятие. «Приключение начинается!»**. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика первоначальных знаний	2	1	1	Интерактивная игра; собеседование

2.	**«Здоровое питание: от гигиены на кухне к сбалансированному рациону»** Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. Наука и искусство правильного питания	4	1	3	Интерактивная игра; кроссворд
3	**Основные виды первичной обработки. Весёлая нарезка**	2	1	1	Конкурс; наблюдение
4	**Сервировка стола.** Расстановка приборов. Игра «Накрой на завтрак».	2	1	1	Деловая игра с отработкой приёмов сервировки
5	**Полезные завтраки** «Яйцо — супергерой твоего завтрака!» «Каша – сила наша»	4	1	3	Презентация и анализ готового блюда
6	**Сбалансированный обед. Салаты**	6	1	5	Квест «Тайна пяти цветов»; дегустация анализ блюда
7	**Сбалансированный обед. Путешествие в Супландию**	8	1	7	Эксперимент; игра «Что кладут в суп?»; анализ блюда, фиксация результатов
8	**Сервировка новогоднего стола** **Имбирные человечки,** роспись глазурью. Сервировка праздничного стола.	4	1	3	Конкурс украшений, игра «Встречаем гостей»; наблюдение
9	**Промежуточный контроль за первое полугодие.** Игра «Кулинарный ринг»: команды за 15 минут готовят 3 вида бутербродов и сервируют стол.	2	1	1	Командное соревнование, устный опрос
10	**Сбалансированный обед.** Вторые блюда	4	1	3	Викторина «Правильная паста»; презентация и анализ готового блюда
11	**Полезные напитки** Смузи. Какао	4	1	3	Конкурс - названий смузи; презентация и анализ готового блюда
12	**Полезные перекусы** Витаминно-белковые кексы из гречки и чечевицы.	8	1	7	Презентация и анализ готового блюда

	Фруктовый салат с йогуртом. Конфеты из сухофруктов.				
13	**Волшебное тесто: пресное, песочное, слоёное**	16	4	12	Игра «Угадай начинку», конкурс фигурок; презентация и анализ готового блюда
14	**Повторение и закрепление по пройденным темам.**	2	-	2	Наблюдение; практическая работа
15	**Итоговый контроль за второе полугодие**	2	1	1	Викторина; соревнование
16	**Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год.**	2	1	1	Рефлексия; награждение.
Итого часов:		**72**	18	54	

Содержание по программе «Кулинарные приключения» 1 год

1. **Вводное занятие. «Приключение начинается!» (2 часа)**
   Знакомство с группой, карта «Кулинарных приключений». Правила поведения на кухне, инструктаж по технике безопасности. Игра «Найди опасность» (картинки с ошибками). Диагностика первоначальных знаний.

2. **Здоровое питание: гигиена и полезные продукты (4 часа)**
   Мытьё рук, фартук, колпак. Квест «Операция Чистые руки». Основы рационального питания. Питательные вещества в продуктах. Кроссворд по теме: «Правильное питание». Игра «Светофор»: зелёные – полезные, красные – вредные продукты. Сортировка карточек.

3. **Основы обработки продуктов. Весёлая нарезка (4 часа)**
   Знакомство с тёркой, доской, мисками. Правила работы с ножом. Нарезка банана, огурца, помидора, яблока пластиковым ножом. Конкурс «Весёлые кусочки» – кто ровнее и красивее. Блюдо: фруктовая тарелка.

4. **Сервировка стола (2 часа)**
   Как сложить салфетку веером, конвертом. Расстановка тарелок и приборов. История появления столовых приборов. Игра «Накрой на завтрак» (кто быстрее и правильнее).

5. **Полезные завтраки: яйцо и каша (4 часа)**
   Почему завтрак важен. Состав и польза яйца. Дети жарят яичницу-глазунью на сковороде, делают гренки. Какие бывают крупы, их польза. Дети варят овсяную кашу из цельного зерна. Каждый добавляет топпинг (ягоды, банан, орехи, мёд). Блюда: яичница-глазунья + гренки, овсяная каша с топпингами.

6. **Сбалансированный обед. Салаты (6 часов)**
   Происхождение слова салат. Виды салатов. Заправки. Искусство оформления и подачи. Почему салат обязательная часть полноценного обеда? Почему полезно есть овощи разного цвета. Приготовление салатов: **«Радуга в тарелке** (помидоры, огурцы, перец, кукуруза). Квест «Тайна пяти цветов». Салат **«Зелёный суперсилач»** (шпинат, руккола, огурец). Урок-эксперимент: **Салат «Зоркий глаз»** (морковь, тыквенные семечки, курага).

7. **Сбалансированный обед. Путешествие в Супландию (8 часов)**
   Опыты: «Почему бульон прозрачный?», «Зачем пассеровать овощи?». Конструктор полезного супа – суп с фрикадельками. Суп-пюре «Рыжий бархатный» (тыква+морковь). Эксперимент «Почему борщ красный?» – группы тушат свёклу с уксусом и без, сравнивают цвет.
8. **Сервировка новогоднего стола. Имбирные человечки (4 часа)**
   Приготовление имбирного печенья в виде ёлочек, звёздочек, человечков. Вырезание формочками, роспись глазурью. Сервировка новогоднего стола. Игра «Встречаем гостей».

9. **Промежуточный контроль за первое полугодие (2 часа)**
   Игра «Кулинарный ринг»: команды за 15 минут готовят 3 вида бутербродов и сервируют стол. Оценка жюри (чистота, вкус, креативность, сервировка).

10. **Сбалансированный обед. Вторые блюда (4 часа)**
    Виды круп. Викторина «Какие бывают крупы». Дети варят гарнир (рис, греча), лепят котлеты. Паста-радуга: паста из твёрдых сортов с томатным и сливочным соусами.

11. **Полезные напитки (4 часа)**
    Что такое смузи? Приготовление смузи на выбор (чернично-банановый, вишнево-клубничный, персиково-йогуртовый). Конкурс «Придумай название смузи». Дети варят какао с молоком, украшают маршмеллоу. Чайная церемония.

12. **Полезные перекусы (8 часов)**
    Что такое перекус? Полезные перекусы. Бутерброды-человечки. Витаминно-белковые кексы из зелёной гречки и чечевицы. Фруктовый салат с йогуртом. Полезные конфеты из сухофруктов.
    Просмотр видео о витаминах.

13. **Волшебное тесто: пресное, песочное, слоёное (16 часов)**
    Вареники с картошкой (пресное тесто). Песочное печенье (фигурки). Слоёные пирожки с повидлом.
    Игра «Угадай начинку», конкурс «Самая красивая фигурка».

14. **Повторение и закрепление (2 часа)**
    Дети выбирают 2 любых блюда из пройденных и готовят самостоятельно под контролем педагога.

15. **Итоговый контроль за второе полугодие (2 часа)**
    Кулинарный квиз – 15 вопросов на картинках. Командный баттл «Авторский бутерброд» из заданного набора продуктов.

16. **Итоговое занятие (2 часа)**
    Чаепитие с собственной выпечкой. Подведение итогов года, рефлексия.

Учебный план
по программе «Кулинарные приключения» 2 год

№	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	**Вводное занятие. «Приключение продолжается!»**. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика	2	1	1	Интерактивная игра; собеседование
2.	**«Здоровое питание и полезные завтраки.** **Завтраки**. Каши. Гранола. Омлет. Ленивые вареники	14	4	10	Презентация, дегустация
3	**Русские супы.** Бульоны. Щи. Борщ. Солянка	16	4	12	Наблюдение, дегустация,
4	**Русские горячие блюда.** Пельмени. Котлеты. Голубцы	16	4	12	Игра, дегустация, презентация
5	**Новогодний стол**. Салаты. Горячие блюда. Торты	16	4	12	Конкурс, эксперимент, анализ
6	**Промежуточный контроль за первое полугодие.**	2	1	1	Командное соревнование, устный опрос
7	**Русские гарниры.** Каши. Картофель. Овощи	12	2	10	Дегустация анализ блюда
8	**Русские блины**	8	2	6	Дегустация, конкурс, презентация
9	**Русская выпечка.** Кулебяки. Курник. Расстегаи	16	4	12	Конкурс украшений, игра «Встречаем гостей»; наблюдение Анализ, эксперимент
10	**Русские напитки.** Морс. Компоты	6	2	4	Дегустация, анализ
11	**Выпечка и десерты со всего света**	16	4	12	Конкурс - названий смузи; презентация и анализ готового блюда

12	**Основы кондитерского мастерства. Торты**	12	2	10	Презентация и анализ готового блюда
14	**Повторение и закрепление по пройденным темам.**	2		2	Наблюдение; практическая работа
15	**Итоговый контроль за второе полугодие**	2	1	1	Викторина; соревнование
16	**Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год.**	2	1	1	Рефлексия; награждение.
Итого часов:		**144**	**37**	**107**	

Содержание по программе «Кулинарные приключения» 2 год

I. Вводное занятие. «Приключение продолжается!» (2 часа)

Теория (1 час): Карта кулинарных путешествий 2-го года. Знакомство с программой курса, расписанием занятий и главными целями. Повторение правил техники безопасности на кухне (электробезопасность, работа с ножом, горячей плитой). Диагностика остаточных знаний и умений.

Практика (1 час): Интерактивная игра «Кулинарный алфавит» — дети вспоминают кулинарные термины и блюда на каждую букву. Игра «Найди опасность» (на картинках кухни дети находят опасные ситуации).

II. Завтраки. Полезные завтраки (14 часов)

2.1. Здоровое питание: от гигиены на кухне к сбалансированному рациону (2 часа)
Введение: Общие сведения о гигиене. Понятие «пирамида питания». Режим питания: завтрак, обед, ужин, перекусы. Полезные завтраки.

Рисовая каша на кокосовом молоке
Теория (0,5 ч): Альтернативное молоко: виды, польза, особенности использования. Сравнение коровьего и растительного молока.
Практика (1,5 ч): Приготовление рисовой каши на кокосовом молоке. Добавление фруктов, семян чиа. Оформление и подача.

2.2. Каша из киноа с грушей (2 часа)
Теория (0,5 ч): Суперфуды: что это такое? Киноа — польза и свойства. Правильная промывка крупы.
Практика (1,5 ч): Приготовление каши из киноа. Карамелизация груши на сковороде. Подача с орехами и мёдом.

2.3. Ленивые вареники (творожные галушки) (2 часа)
Теория (0,5 ч): Творожное тесто: особенности замеса. Почему ленивые вареники называются «ленивыми»?
Практика (1,5 ч): Замес творожного теста, формовка галушек, варка. Подача со сметаной и ягодным соусом.

2.4. Творожное суфле (2 часа)
Теория (0,5 ч): Желатин: свойства, правила замачивания и растворения. Принцип застывания.
Практика (1,5 ч): Растворение желатина, взбивание творожной массы, заливка в формы, охлаждение. Анализ текстуры.

2.5. Омлет со сладким перцем и кукурузой (2 часа)
Теория (0,5 ч): Классический омлет. Состав и варианты начинок.
Практика (1,5 ч): Приготовление омлета со сладким перцем, кукурузой, сыром. Запекание в духовке.

2.6. Запечённые оладьи из кабачка (2 часа)
Теория (0,5 ч): Запекание вместо жарки: преимущества для здоровья. Кабачки — состав и польза.
Практика (1,5 ч): Натирание каабчка, замес теста с яйцом и мукой, запекание в духовке. Подача с йогуртовым соусом.

2.7. Гранола с йогуртом (2 часа)
Теория (0,5 ч): Полезные перекусы. Гранола — состав и польза. Чем полезна гранола домашнего приготовления.
Практика (1,5 ч): Смешивание овсяных хлопьев с мёдом, орехами, сухофруктами. Запекание в духовке до золотистого цвета.

III. Русские супы (16 часов)

3.1. Куриный бульон и суп-лапша с курицей (2 часа)
Теория (0,5 ч): Секреты прозрачного бульона. Почему важно снимать пену. Правильная закладка овощей.
Практика (1,5 ч): Варка куриного бульона, снятие пены, добавление лапши и овощей. Подача с зеленью.

3.2. Щи из кислой капусты (2 часа)
Теория (0,5 ч): Традиционные русские щи: история и региональные особенности. Кислая капуста — польза.
Практика (1,5 ч): Варка щей с добавлением картофеля, моркови, лука и кислой капусты.

3.3. Ленинградский рассольник (2 часа)
Теория (0,5 ч): Рассольник: особенности приготовления. Солёные огурцы — секрет вкуса.
Практика (1,5 ч): Варка рассольника, пассерование овощей, добавление солёных огурцов и рассола.

3.4. Борщ (2 часа)
Теория (0,5 ч): Свёкла: почему борщ красный? Эксперимент с цветом: влияние кислоты на сохранение цвета.
Практика (1,5 ч): Варка борща. Свёклу тушим с уксусом для сохранения яркого цвета. Нарезка овощей.

3.5. Свекольник (2 часа)
Теория (0,5 ч): Холодные супы в русской кухне. Свекольник — летний вариант.
Практика (1,5 ч): Варка свёклы, нарезка, заливка кефиром, добавление укропа и огурцов.

3.6. Суп из красной фасоли с сосисками (2 часа)
Теория (0,5 ч): Бобовые: польза, особенности приготовления. Почему фасоль нужно замачивать.

Практика (1,5 ч): Варка фасоли (предварительно замоченной), добавление сосисок и овощей.

3.7. Суп с фрикадельками (2 часа)
Теория (0,5 ч): Фрикадельки: состав, отличие от тефтелей. Правила лепки.
Практика (1,5 ч): Лепка фрикаделек из фарша, варка в бульоне с овощами.

3.8. Солянка сборная мясная (2 часа)
Теория (0,5 ч): История солянки. Почему её называют «похмельной»? Состав и особенности.
Практика (1,5 ч): Нарезка мяса, колбасы, оливок, добавление в бульон. Подача с лимоном и сметаной.

IV. Горячие блюда (16 часов)

4.1. Пельмени с мясом (2 часа)
Теория (0,5 ч): Пельменное тесто: рецепт и секреты. Почему тесто должно быть крутым.
Практика (1,5 ч): Замес теста, лепка пельменей, варка. Игра «Угадай» (определение начинки по вкусу).

4.2. Вареники с картошкой (2 часа)
Теория (0,5 ч): Отличие вареников от пельменей. Картофельная начинка: секреты.
Практика (1,5 ч): Лепка вареников, варка, подача со сметаной и жареным луком.

4.3. Жареные куриные котлеты (2 часа)
Теория (0,5 ч): Котлетная масса: состав, правила приготовления. Почему в фарш добавляют хлеб.
Практика (1,5 ч): Приготовление фарша, лепка котлет, жарка на сковороде.

4.4. Рыбные котлеты (2 часа)
Теория (0,5 ч): Рыбный фарш: особенности приготовления. Какая рыба лучше подходит.
Практика (1,5 ч): Приготовление рыбного фарша, лепка котлет, жарка.

4.5. Зразы картофельные с грибами (2 часа)
Теория (0,5 ч): Картофельное тесто: рецепт и особенности. Зразы — что это за блюдо.
Практика (1,5 ч): Приготовление картофельного пюре, начинка из грибов, лепка зраз, жарка.

4.6. Голубцы (2 часа)
Теория (0,5 ч): Капустные листья: как правильно бланшировать. Начинка для голубцов.
Практика (1,5 ч): Бланширование капусты, приготовление фарша, заворачивание голубцов, тушение.

4.7. Фаршированный перец (2 часа)
Теория (0,5 ч): Начинка для перца. Перец болгарский — подготовка к фаршированию.
Практика (1,5 ч): Приготовление фарша, фарширование перца, тушение в томатном соусе.

4.8. Бефстроганов (2 часа)
Теория (0,5 ч): Бефстроганов — русская классика. История блюда. Правильная нарезка говядины.
Практика (1,5 ч): Нарезка говядины соломкой, обжарка, приготовление сметанного соуса.

V. Новогодний стол (16 часов)

5.1. Салат «Оливье» (2 часа)
Теория (0,5 ч): Классический русский салат. История создания. Оригинальный и современный рецепты.
Практика (1,5 ч): Нарезка ингредиентов, заправка майонезом, оформление. Конкурс оформления.

5.2. Сельдь под шубой (2 часа)
Теория (0,5 ч): Слоёные салаты. Почему сельдь под шубой так называется. Правильная выкладка слоёв.
Практика (1,5 ч): Варка свёклы, моркови, картофеля. Выкладка слоёв с майонезом.

5.3. Салат «Мимоза» (2 часа)
Теория (0,5 ч): Консервированная рыба в салатах. Какая рыба лучше подходит.
Практика (1,5 ч): Выкладка слоёв из рыбы, яиц, лука, сыра с майонезом.

5.4. Курица запечённая (2 часа)
Теория (0,5 ч): Маринование: зачем нужно. Виды маринадов. Специи для курицы.
Практика (1,5 ч): Натирание курицы специями и маринадом, запекание в духовке. Эксперимент с разными специями.

5.5. Куриное филе в сливках (2 часа)
Теория (0,5 ч): Сливочные соусы: основа и вариации. Как загустить соус.
Практика (1,5 ч): Обжарка куриного филе, приготовление сливочного соуса, тушение.

5.6. Торт «Медовик» (2 часа)
Теория (0,5 ч): Медовое тесто: секреты. Почему коржи должны быть тонкими.
Практика (1,5 ч): Выпечка медовых коржей, приготовление сметанного крема, сборка торта.

5.7. Рождественские кексы с клюквой (2 часа)
Теория (0,5 ч): Сладкая крошка (штрейзель) — приготовление и использование.
Практика (1,5 ч): Замес теста, добавление клюквы, выпечка кексов, украшение глазурью.

5.8. Имбирная ёлочка (2 часа)
Теория (0,5 ч): Имбирное тесто: рецепт и свойства имбиря. Почему имбирное печенье — рождественское.
Практика (1,5 ч): Вырезание формочек в виде ёлочек, выпечка, роспись глазурью.

VI. Промежуточный контроль (2 часа)

Теория (1 час): Тестирование по пройденным темам (завтраки, супы, горячие блюда, новогодние блюда).
Практика (1 час): Практическая работа: дети готовят блюдо по выбору из пройденных.

VII. Русские гарниры (14 часов)

7.1. Перловая каша (2 часа)
Теория (0,5 ч): Перловка: польза и особенности приготовления. Почему перловку нужно замачивать.
Практика (1,5 ч): Промывка, замачивание крупы, варка до готовности.

7.2. Гречневая каша с грибами (2 часа)
Теория (0,5 ч): Гречка — русская классика. Польза гречневой крупы.

Практика (1,5 ч): Варка гречневой каши, обжарка грибов с луком, смешивание.

7.3. Картофельное пюре (2 часа)
Теория (0,5 ч): Секреты идеального пюре. Почему нужно толочь горячим. Как выбрать картофель.
Практика (1,5 ч): Варка картофеля, толчение с добавлением масла, мускатного ореха.

7.4. Драники (картофельные оладьи) (2 часа)
Теория (0,5 ч): Белорусско-русское блюдо. Отличие драников от картофельных оладий.
Практика (1,5 ч): Натирание картофеля, замес теста, жарка драников.

7.5. Тушеная капуста (2 часа)
Теория (0,5 ч): Тушение овощей: особенности процесса. Капуста — польза и виды.
Практика (1,5 ч): Шинковка капусты, тушение с морковью и луком.

7.6. Овощное рагу (2 часа)
Теория (0,5 ч): Сезонные овощи. Принципы сочетания овощей в рагу.
Практика (1,5 ч): Нарезка кабачков, баклажанов, перца, помидоров, тушение.

7.7. Запечённая цветная капуста (2 часа)
Теория (0,5 ч): Запекание как здоровый способ приготовления. Цветная капуста: польза.
Практика (1,5 ч): Варка цветной капусты, заливка яично-молочной смесью, запекание с сыром.

VIII. Русские блины (8 часов)

8.1. Блины на опаре (дрожжевые) (2 часа)
Теория (0,5 ч): Дрожжевое тесто: опарный и безопарный способы. Почему блины получаются дырявыми.
Практика (1,5 ч): Приготовление опары, замес теста, выпечка блинов.

8.2. Блины заварные на кефире (2 часа)
Теория (0,5 ч): Заварное тесто: особенности. Роль кипятка в тесте.
Практика (1,5 ч): Заваривание теста кипятком, смешивание с кефиром, выпечка.

8.3. Блины с припёком (лук, яйцо) (2 часа)
Теория (0,5 ч): Припёк — что это такое. Варианты припёков.
Практика (1,5 ч): Выпечка блинов с начинкой (лук, рубленое яйцо).

8.4. Блинный торт со сметаной (2 часа)
Теория (0,5 ч): Сборка десерта. Как пропитать блины.
Практика (1,5 ч): Выпечка блинов, приготовление сметанного крема, сборка торта слоя

IX. Русская выпечка (16 часов)

9.1. Постные пирожки с капустой (2 часа)
Теория (0,5 ч): Постное тесто: без яиц и молока. Бездрожжевой способ на кефире или воде. Преимущества постной выпечки. Капустная начинка: тушение капусты с морковью и луком, добавление специй.
Практика (1,5 ч): Замес постного бездрожжевого теста, приготовление капустной начинки, формовка пирожков, выпечка в духовке до золотистого цвета. Подача со сметаной или растительным маслом.

9.2. Пышки питерские (без яиц) (2 часа)
Теория (0,5 ч): Городская выпечка. История пышек. Отличие пышек от пончиков (форма,

тесто, способ жарки). Состав теста: мука, вода, дрожжи, сахар, соль. Почему пышки называют «питерскими».
Практика (1,5 ч): Замес дрожжевого теста, формовка пышек в виде колец или шариков, жарка во фритюре до румяной корочки. Посыпка сахарной пудрой. Дегустация и сравнение с пончиками.

9.3. Ватрушки с творогом (2 часа)
Теория (0,5 ч): Творожная начинка: состав и пропорции (творог, яйцо, сахар, ванилин). Почему ватрушку называют «ватрушкой» (от слова «ватра» — очаг). Особенности формовки: углубление для начинки.
Практика (1,5 ч): Приготовление дрожжевого теста, разделка на шарики, формирование лепёшек с углублением посередине, заполнение творожной начинкой, выпечка. Конкурс на самую красивую ватрушку.

9.4. Сахарные плюшки (2 часа)
Теория (0,5 ч): Сдоба: что это такое (повышенное содержание масла, яиц, сахара). Плюшки — история и виды («московская», «бабочка», «сердечко», «улитка»). Почему плюшки называются плюшками.
Практика (1,5 ч): Дрожжевое сдобное тесто, раскатывание в прямоугольник, смазывание маслом, посыпка сахаром, сворачивание рулетом, нарезание на кусочки, формовка плюшек (бабочка или сердечко), выпечка. Наблюдение за увеличением в объёме.

9.5. Сосиска в тесте (2 часа)
Теория (0,5 ч): Работа с готовым дрожжевым тестом. Правила заворачивания сосиски в тесто (спиралью или «косичкой»). Почему тесто должно быть мягким и эластичным. Температура выпечки.
Практика (1,5 ч): Раскатывание теста, нарезание на полоски, заворачивание сосисок, выпечка до румяной корочки. Подача с кетчупом, горчицей или соусом.

9.6. Кулебяки архангельские (2 часа)
Теория (0,5 ч): Русские кулебяки: история и традиции. Отличие кулебяки от пирога (овальная форма, сложная многослойная начинка). Архангельская кулебяка — особенности. Состав начинки: рыба, рис, яйца, лук, грибы.
Практика (1,5 ч): Приготовление дрожжевого теста, подготовка начинок (отварная рыба, варёный рис, рубленые яйца, обжаренный лук, грибы). Сборка кулебяки слоями, защипка краёв, выпечка. Украшение «косичкой» из теста.

9.7. Многослойный русский пирог – курник (2 часа)
Теория (0,5 ч): Курник — царский пирог, свадебный пирог. Название от слова «кур» (курица). Слои: блинный, куриный, грибной, рисовый, яичный. Традиционная форма — полушарие («шапка»).
Практика (1,5 ч): Выпечка тонких блинов, приготовление начинок (курица отварная, рис с яйцом, грибы с луком). Сборка курника в горшочке или на противне слоями, покрытие блинами, выпечка. Эксперимент — сравнение вкуса с обычным пирогом.

9.8. Пирожки с яблоками (2 часа)
Теория (0,5 ч): Сладкая начинка для пирожков: яблоки с сахаром и корицей. Почему яблоки нужно предварительно карамелизовать или тушить. Секреты сочной начинки.
Практика (1,5 ч): Дрожжевое тесто, приготовление яблочной начинки (очищенные яблоки нарезать, потушить с сахаром и корицей), формовка пирожков, расстойка, выпечка. Анализ готовых изделий.

X. Русские напитки (6 часов)

10.1. Брусничный морс (2 часа)
Теория (0,5 ч): Ягодные напитки в русской кухне. Брусника — полезные свойства (витамин С, антиоксиданты). Отличие морса от компота и сока. Пропорции ягод, воды и сахара.
Практика (1,5 ч): Разминание свежей или замороженной брусники, добавление сахара, варка, процеживание. Подача охлаждённым. Сравнение вкуса домашнего и магазинного морса.

10.2. Компот из свежих яблок с курагой (2 часа)
Теория (0,5 ч): Компоты — традиционный русский напиток. Сезонные фрукты и сухофрукты. Сочетание яблок с курагой (баланс кислоты и сладости). Правильная закладка продуктов.
Практика (1,5 ч): Нарезка яблок дольками, промывка кураги, варка компота с добавлением сахара по вкусу. Охлаждение и дегустация. Анализ вкуса и аромата.

10.3. Компот из груш с карамелью (2 часа)
Теория (0,5 ч): Карамелизация: что это такое (процесс карамелизации сахара под воздействием температуры). Как карамель меняет вкус компота. Выбор груш (твёрдые сорта).
Практика (1,5 ч): Карамелизация сахара на сковороде, добавление груш, обжаривание в карамели. Заливка водой, варка компота. Подача с дольками карамелизированных груш. Презентация напитка.

XI. Выпечка и десерты со всего света (14 часов)

11.1. Хачапури по-аджарски с яйцом (2 часа)
Теория (0,5 ч): Грузинская кухня. Хачапури — виды (имеретинские, мегрельские, аджарские, сване). Аджарские хачапури — форма «лодочки» с яйцом. Сыр сулугуни — особенности.
Практика (1,5 ч): Дрожжевое тесто, формовка лодочек, выкладка сыра, выпечка. Добавление яйца за 5 минут до готовности. Подача с кусочком сливочного масла. Конкурс выпечки.

11.2. Киш Лорен с брокколи и сыром (2 часа)
Теория (0,5 ч): Французская кухня. Киш — открытый пирог с заливкой. Песочное тесто для основы. Яично-сливочная заливка (классический состав). Брокколи — польза и подготовка.
Практика (1,5 ч): Приготовление песочного теста, раскатывание, выкладывание в форму. Подготовка начинки: отварная брокколи, сыр. Заливка из яиц и сливок. Выпечка. Наблюдение за застыванием заливки.

11.3. Итальянская пицца (2 часа)
Теория (0,5 ч): Итальянская кухня. Пицца — история. Традиционное тесто для пиццы (тонкое, хрустящее). Соус (томатный). Классические начинки: сыр, помидоры, базилик, орегано.
Практика (1,5 ч): Замес дрожжевого теста, раскатывание в тонкий круг. Приготовление томатного соуса. Выкладка начинки, запекание при высокой температуре. Дегустация и сравнение с магазинной пиццей.

11.4. Ванильные капкейки с масляным кремом (2 часа)
Теория (0,5 ч): Капкейки — американские кексы. Отличие от маффинов (более нежные, масляные). Крем для украшения: масляный на основе масла и сахарной пудры. Кондитерские насадки.
Практика (1,5 ч): Выпечка капкейков, приготовление масляного крема, украшение с помощью кондитерского шприца. Презентация работ.

11.5. Кекс «Зебра» с шоколадным узором (2 часа)
Теория (0,5 ч): Мраморное тесто: два вида теста (светлое и шоколадное). Как получается узор «зебра». Какао-порошок — добавление для цвета и вкуса.
Практика (1,5 ч): Приготовление двух видов теста (ванильное и шоколадное). Поочерёдная выкладка в форму ложками, создание узора. Выпечка, анализ среза.

11.6. Маффины с замороженными ягодами (2 часа)
Теория (0,5 ч): Маффины: жидкое тесто, быстрое смешивание («muffin method»). Почему замороженные ягоды не нужно размораживать. Ягоды: черника, смородина, клюква.
Практика (1,5 ч): Смешивание сухих и жидких ингредиентов, добавление замороженных ягод, выкладка в формы, выпечка. Дегустация.

11.7. Десерт «Картошка» из бисквитной крошки (2 часа)
Теория (0,5 ч): Утилизация бисквита: как использовать остатки бисквита для приготовления десерта. Состав: крошка, сгущённое молоко, сливочное масло, какао.
Практика (1,5 ч): Измельчение бисквита в крошку, смешивание со сгущёнкой, маслом, какао.

Формовка «картошек», обваливание в какао-порошке или крошке. Охлаждение, презентация.

11.8. Шарлотка с яблоками (2 часа)

Теория (0,5 ч): Шарлотка — традиционный немецкий десерт. Отличие шарлотки от других пирогов с яблоками. Секреты пышного бисквита и сочной начинки.

Практика (1,5 ч): Приготовление бисквитного теста, подготовка яблок с корицей, выпечка, подача с сахарной пудрой. ягодами, заливка в формы, охлаждение. Анализ текстуры — лабораторная работа.

XII. «Основы кондитерского мастерства. Торты» (12 часов)

12.1. Бисквитный торт со сметанным кремом (2 часа)
Теория (0,5 ч): Бисквитное тесто: особенности (отдельное взбивание белков и желтков). Почему бисквит нельзя открывать духовку. Сметанный крем: жирность сметаны, загустители.
Практика (1,5 ч): Выпечка бисквитных коржей, приготовление сметанного крема, сборка торта, выравнивание. Презентация.

12.2. Торт «Сметанный» с какао и ананасом (Чудо-торты) (2 часа)
Теория (0,5 ч): Пропитка для тортов — зачем нужна. Сочетание ананаса (кисло-сладкого) и какао (горького). Сметанный крем с добавлением какао.
Практика (1,5 ч): Выпечка коржей, приготовление крема со сметаной, какао и кусочками ананаса, сборка торта, украшение. Дегустация.

12.3. Торт «Тирамису» без выпечки (Чудо-торты) (2 часа)
Теория (0,5 ч): Тирамису — итальянский десерт. Состав: савоярди (печенье), маскарпоне, кофе, какао. Кофе: эспрессо или крепкий заварной. Маскарпоне — сливочный сыр.
Практика (1,5 ч): Приготовление крема из маскарпоне и яиц (или сливок). Обмакивание печенья в кофе, выкладка слоями, охлаждение. Посыпка какао. Анализ готового десерта.

12.4. Торт «Наполеон» с заварным кремом (Чудо-торты) (2 часа)
Теория (0,5 ч): Слоёное тесто: приготовление или использование готового. Заварной крем: основа (молоко, яйца, мука, сахар). Почему «Наполеон» — любимый торт в России.
Практика (1,5 ч): Выпечка коржей из слоёного теста, приготовление заварного крема, прослойка и сборка торта, оставление для пропитки. Конкурс на лучшую сборку.

12.5. Торт «Муравейник» из печенья (2 часа)
Теория (0,5 ч): Торт без выпечки, популярный в советское время. Печенье — основа (сахарное или сдобное). Карамель на основе сгущённого молока. Как получить эффект «муравейника».
Практика (1,5 ч): Дробление печенья на кусочки, приготовление карамели (варка сгущённого молока), смешивание, формовка горки, украшение.

12.6. Торт «Медовик» (повторение и закрепление) (2 часа)
Теория (0,5 ч): Повторение медового теста. Секреты мягких коржей. Крем: сметанный или заварной на выбор.
Практика (1,5 ч): Самостоятельное приготовление медовых коржей, выбор крема, сборка и украшение торта. Анализ результатов.

XIII. Повторение и закрепление (2 часа)

13.1. Свободная практика (2 часа)
Теория (без отдельного времени): Дети обсуждают выбор блюда, распределяют задачи.
Практика (2 часа): Дети выбирают 2 любых блюда из пройденных (салаты, супы, выпечка, десерты, горячие блюда) и готовят самостоятельно под контролем педагога. Дегустация, обсуждение ошибок и достижений. Форма контроля: наблюдение, практическая работа.

XIV. Итоговый контроль (4 часа)

14.1. Итоговый контроль за второе полугодие. Викторина; соревнование

14.2. Командный турнир «Русская кухня 2.0» – импровизация (2 часа)
Теория (0,5 ч): Правила турнира. Команды получают набор продуктов (ограниченный ассортимент). Задача — придумать и приготовить блюдо русской кухни за отведённое время (импровизация). Критерии оценки: вкус, внешний вид, оригинальность, чистота рабочего места, командная работа.
Практика (1,5 ч): Командное приготовление авторских блюд на основе русской кулинарной традиции. Защита рецепта (рассказ о блюде, почему выбрали именно его). Оценка жюри (педагог + приглашённые гости). Награждение победителей и всех участников грамотами и призами. Подведение итогов года, рефлексия «Чему я научился за год». Чаепитие с собственной выпечкой.

Всего по программе: 144 часа (72 занятия).

Условия реализации программы.

Материально техническое обеспечение.

- Учебный кабинет (оборудован в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями к организации занятий с детьми по приготовлению пищи)
- аптечка; стол для первичной обработки продуктов;
- стол разделочный для формовки, приготовления продуктов;
- стол для готовой продукции;
- шкафы для хранения посуды и инвентаря;
- электрическая плита (в кол-ве 2 шт.);
- электровытяжка (в кол-ве 2 шт.);
- холодильник;
- микроволновая печь; тостер;
- эл. миксер;
- эл. мясорубка;
- кофемолка;
- весы;эл. чайник (в кол-ве 2 шт.);
- эл. нож,
- кухонный процессор
- доски разделочные для мяса, рыбы, овощей, теста; ножи кухонные, кастрюли, миски разных размеров, сковороды, сито, дуршлаг, терки, венчики для взбивания, шумовка, скалки, толкушка, формы для выпечки кексов, противни; формы для выемки печенья; кондитерский шприц для крема, нож консервный, приспособление для фигурной нарезки овощей, ложки, лопатки, половник, чайник заварочный, сахарница, столовая посуда, столовые приборы, скатерти.

Методическое обеспечение программы
Формы и методы организации учебной деятельности
Наряду с постоянно действующей формой организации педагогического процесса, которой является учебное занятие, большое значение имеют и другие формы организации учебно- воспитательного процесса. В работе широко используются нетрадиционные формы занятий: ролевые игры, конкурсы мастерства, видео-уроки, выставки-ярмарки. Нетрадиционные формы занятий помогают в формировании основных понятий курса, адаптации учебного материала к возрастным особенностям

обучающихся, применении полученных ими знаний в жизни, развитии интеллекта, эрудиции, расширении кругозора. Занятия могут проходить в групповой форме (учебные занятия, викторины, соревнования и т.д.) и индивидуальной (работа над творческими проектами, индивидуальная работа с источниками и литературой, подготовка к участию в конкурсах и т.д.) Для стимулирования у обучающихся мотивации к приобретению знаний, умений и навыков используются следующие приемы: поощрение, создание ситуации успеха, побуждение к поиску альтернативных решений, создание проблемной ситуации, выполнение творческих заданий.

В педагогическом процессе используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные;
- репродуктивные;
- проблемного изложения;
- частично-поисковые;
- исследовательские.

Перечень дидактических и диагностических материалов:

- анкеты
- тестовые задания;
- инструкционные карты;
- конспекты занятий, сценарии мероприятий;
- наглядный материал: картинки, иллюстрации, фотографии по темам;
- литература по кулинарии;
- журналы и специальные издания с рецептами и технологией приготовления блюд, кулинарных и кондитерских изделий;
- мультимедийные презентации по темам программы;
- видео - учебно-информационные материалы

Формы демонстрации результатов Открытые учебные занятия в форме:

- традиционного занятия;
- творческого отчета;
- участие в: конкурсах, мастер-классах.

Список литературы

Для педагога:

1. Андросов В.П., Пыжова Т.В., Овчинникова А.В. [и др.]. Практическое обучение профессии «Повар»: учебное пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2023. — 118 с.
2. Андросов В.П. Практическое обучение профессии «Кондитер»: учебное пособие для нач. проф. образования / В.П. Андросов, Т.В. Пыжова, Л.Е. Еськова и др. — 3-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 208 с.
3. Бурчакова И.Ю., Ермилова С.В. Организация процесса приготовления и приготовление сложных хлебобулочных, мучных кондитерских изделий: учебник. — М.: Академия, 2017. — 384 с.
4. Гогулан М. Энциклопедия здорового питания. Большая книга о здоровой и вкусной пище. — М.: АСТ, 2009. — 426 с.
5. Исаева Е.Л. Молочная кухня. Полезное питание без хлопот. — М.: РИПОЛ классик, 2007. — 256 с.
6. Качурина Т.А. Приготовление, оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента: учебник. — М.: Академия, 2018. — 240 с.
7. Киреева И.В. Книга Гастронома. Про завтраки. — М.: Эксмо, 2009. — 256 с.
8. Ковалёв Н.И. Рассказы о русской кухне. — М.: Экономика, 1984. — 288 с.
9. Кузнецова Л.С., Сиданова М.Ю. Технология производства мучных кондитерских изделий: учебник. — М.: Академия, 2017. — 400 с.
10. Лаушкина Т.А. Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены: учебник. — М.: Академия, 2018. — 240 с.
11. Любомирова К. Фруктовые салаты. — М.: РИПОЛ классик, 2013. — 32 с.
12. Любомирова К. Детское меню в Новый год. — М.: РИПОЛ классик, 2013. — 32 с.
13. Максимова Е. Всё о продуктах. Золотая коллекция рецептов и советов. — М.: Эксмо, 2009. — 512 с.
14. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник. — М.: Академия, 2013. — 256 с.
15. Мотина А.И. Выпечка без глютена. — М.: Эксмо, 2024. — 114 с.
16. Манье-Морено М. Большая книга повара: Мясо, рыба, овощи. Учимся готовить шедевры. — М.: КоЛибри, 2023. — 288 с.
17. Мелани Дюпюи. Большая книга кондитера: Торты, пирожные, десерты. — М.: КоЛибри, 2025. — 288 с.
18. Обложко С.М. Готовим полезное вкусно. 70 лучших рецептов для правильного питания. — М.: Эксмо, 2024. — 176 с.

19. Путан О.В. Энциклопедия современной русской кухни. — М.: Эксмо, 2019. — 336 с.
20. Савельева Д.Д. Осознанная кулинария. Полезный конструктор завтраков, обедов и ужинов. — М.: АСТ, 2025. — 114 с.
21. Фенцик Е.М. Детское меню для капризуль. — М.: АСТ: Кладезь, 2021. — 144 с.
22. Хартвич К. Большая книга быстрых и здоровых рецептов: 365 вкусных и полезных блюд за 30 минут / пер. с англ. О. Перфилоева. — М.: ВАИР, 2008. — 192 с.
23. Фадеева Н.И. У ребёнка лишний вес? Книга для сознательных родителей. Еда без вреда. — М.: Альпина Паблишер, 2017. — 197 с.

Для обучающихся

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья: Рабочаятетрадь. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. — 72 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 80 с.
3. Боровская Э. Готовлю сама. Кулинарная книга для современных девчонок. — Белгород: Клуб семейного досуга, 2009. — 320 с.
4. Дмитриева В.Г. Вкусная выпечка. Готовлю сам без мамы. — М.: АСТ, 2025. — 95 с.
5. Иванова О., Калаус А. Интерактивная кулинария для детей и взрослых. — Ростов-на-Дону: БимБиМон, 2022. — 25 с.
6. Мялинчиков С.В. Энциклопедия с развивающими заданиями. Маленький шеф. — М.: УМка, 2021. — 48 с.
7. Фадеева Н.И. Еда без вреда. Вкусные подсказки. Книга для сознательных детей. — М.: Альпина Паблишер, 2017. — 104 с.
8. Хантер Ф. Маленькая книга здорового питания. — М.: Росмэн, 2020. — 32 с.
9. Князева А. Кулинарная школа для детей. — М.: Эксмо, 2022. — 64 с.Беседы о здоровье: рабочая тетрадь для младших школьников / под ред. В.Н. Касаткина. — М.: Линка-Пресс, 2018.

Электронные учебные материалы для детей

1. «Галилео» – познавательная передача «Макароны». https://vk.com/video-227347754_456240408
2. «Что такое витамины и зачем нужно есть фрукты и овощи?» (Говорят дети). https://yandex.ru/video/preview/2520977880527340167
3. «Здоровое питание: белки, жиры и углеводы». https://vk.com/video-182797764_456239036
4. «5 самых полезных каш».

https://yandex.ru/video/preview/4154876647250978840

5. «6 полезных диетических бутербродов».
   https://www.youtube.com/watch?v=wjUCIn-YTgs
6. Разговор о вреде белого сахара (для детей).
   https://rutube.ru/video/ffd47cf86a0ea0e19760a146edc94d55
7. Витаминно-белковые кексы (видеорецепт).
   https://vkvideo.ru/video-180958108_456239155
8. Полезные и вредные продукты.
   https://yandex.ru/video/preview/17759087083068526321
9. Почему блины получаются дырявыми – секреты блинного теста.
   https://www.youtube.com/watch?v=3xHnYv_qCkE
10. Топ вредной еды – опасные продукты (краткий обзор).
    https://yandex.ru/video/preview/2781233312822055295
11. «Галилéо» - познавательная передача «Макароны». Чем отличаются макароны из твердых сортов пшеницы? https://vk.com/video-227347754_456240408
12. Говорят дети: «Что такое витамины и зачем нужно есть фрукты и овощи? https://yandex.ru/video/preview/2520977880527340167
13. Здоровое питание: белки, жиры и углеводы».
    https://vk.com/video- 182797764_456239036
14. «5 самых полезных каш» https://yandex.ru/video/preview/4154876647250978840
15. Разговор о вреде белого сахара https://rutube.ru/video/ffd47cf86a0ea0e19760a146edc94d55/
16. Витаминно-белковые кексы. https://vkvideo.ru/video-180958108_456239155

Приложение 1

Диагностика
запросов и потребностей обучающихся объединения
«Кулинарные приключения»

Вопросы для собеседования

- С какой целью ты решил(а) изучать данный курс?
- Занимаешься ли ты приготовление пищи дома?
- Какие блюда ты обычно готовишь дома?
- Технологию приготовления каких блюд ты хотел бы изучить?

Приложение 2

Диагностика
первоначальных знаний обучающихся объединения
«Кулинарные приключения»

Выберите единственный верный ответ:

1. Для чего мы едим?
а) чтобы не быть голодными б) еда нужна организму для жизни в) не знаю

2. Принимать пищу надо….
а) в одно и то же время б) по мере возможности в) все равно когда, лишь бы покушать

3. Сколько раз в день нужно питаться?
а) 3 раза б) 4 – 5 раз в) 7 раз

4. Нужно ли в школе завтракать?
а) нет б) да в) не знаю

5. Каким должно быть питание?
а) разнообразным б) кушать только то, что люблю в) не знаю

6. Выполняешь ли ты санитарные правила?
а) да б) нет в) иногда

7. Сколько жидкости в день нужно выпивать?
а) 4 литра б) 2 литра в) 1 литр

Приложение 3

Мониторинг
результатов обучения по дополнительной образовательной программе
«Кулинарные приключения»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмож-ное кол-во баллов	Формы проведения
1. Теоретичес-Кая подготовка	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям; осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень – обучающийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой; обучающийся избегает употреблять специальные термины	1	Тестирование
		средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½; обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	3	
		высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	5	
2. Практическая подготовка	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям, креативность в выполнении практических заданий	Низкий уровень – обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; обучающийся в состоянии выполнить лишь некоторые простейшие практические задания	1	Наблюдение, зачетная работа
		средний уровень – объём усвоенных знаний и навыков составляет более ½; обучающийся выполняет в основном задания на основе образца	3	
		высокий уровень – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками,	5	

		предусмотренными программой за конкретный период; выполняет практические задания с элементами творчества		
3. Общеучебные умения и навыки	Понимание учебной задачи. Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям. Умение пользоваться технологическ и ми картами, памятками, литературой, ресурсами сети Интернет.	Низкий уровень – обучающийся овладел менее чем ½ объёма навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1	Наблюдение
		средний уровень – объём усвоенных навыков составляет более ½, обучающийся работает с литературой с помощью педагога	3	
		высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период, не испытывает особых трудностей	5	

Уровневая оценка образовательного результата по всем параметрам:

12- 15 баллов – высокий уровень

7-11 баллов - средний уровень

6 баллов - низкий уровень

Приложение 4

Протокол
Промежуточного контроля обучающихся

_____учебного года

Название объединения_____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

№ группы _____ Год обучения _____ Дата проведения _____

Форма проведения _____

_____

Содержание промежуточного
контроля_____

_____

Члены комиссии: _____

_____

_____

Результаты промежуточного контроля:

№	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Общеучебные знания, умения	Итоговая оценка	Уровень освоения программы

Уровень освоения программы: высокий – чел., средний – чел.,
Низкий - чел.
Педагог _____

Члены аттестационной комиссии _____

_____

_____

Приложение 5

Протокол
Итогового контроля обучающихся

_____учебного года

Название объединения_____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

№ группы _____ Год обучения _____ Дата проведения _____

Форма проведения _____

_____

Содержание итогового
контроля_____

_____

Члены аттестационной комиссии: _____

_____

_____

Результаты итоговой контроля

№	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Содержание	Итоговая оценка	Уровень

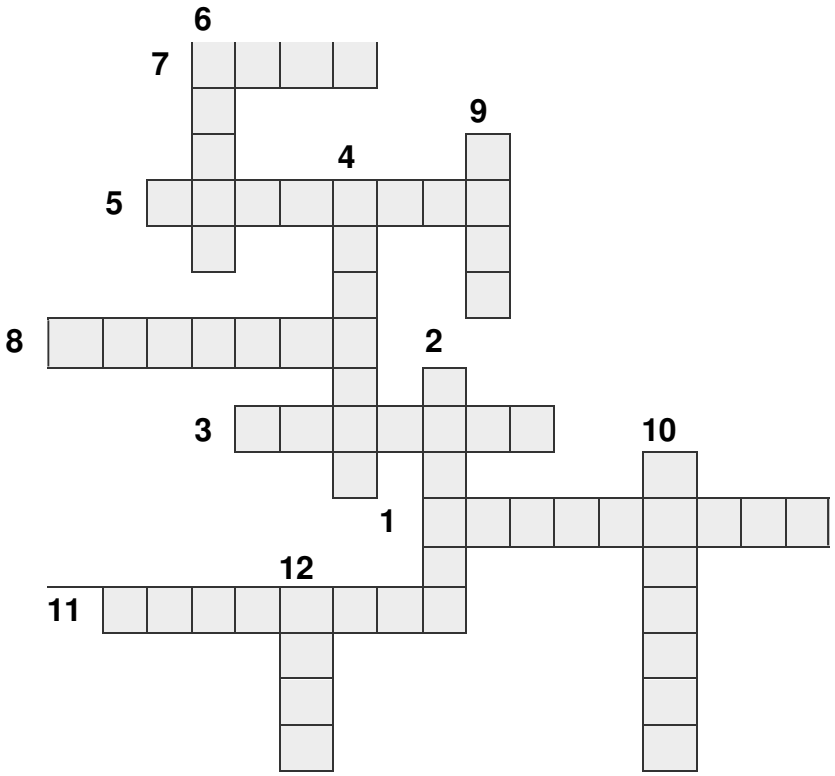
По результатам итогового контроля _____обучающихся закончили обучение по программе.
Уровень освоения программы: высокий – чел%
средний – чел. %
низкий – чел. %
Педагог _____

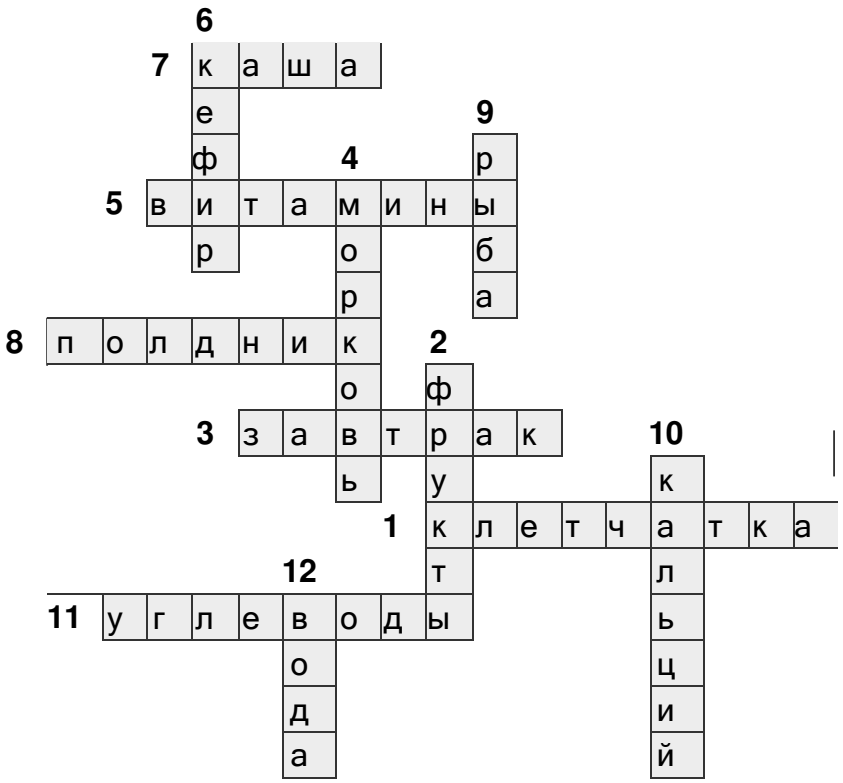
Члены аттестационной комиссии

_____

Приложение 6

Кроссворд по теме: «Правильное питание»





По горизонтали:

1. Эти вещества, как щётка, очищают кишечник. Содержатся в овощах и фруктах.

3. Самый важный приём пищи, который нельзя пропускать.

5. Вещества, которые защищают организм от болезней и содержатся в свежих овощах и фруктах.

7 Продукт из зерна, который варят на завтрак (овсяная, гречневая).

8. Приём пищи между обедом и ужином

11. Основной источник энергии для нашего тела. Бывают простые и сложные.

По вертикали:

2. Спелые плоды растений, богатые витаминами (яблоко, груша, апельсин).

4. Овощ оранжевого цвета, очень полезный для зрения.

6. Этот полезный напиток получается из сквашенного молока.

9. Источник белка, который называют «речным хлебом».

10. Вещества, необходимые для укрепления костей и зубов. Содержатся в молоке, твороге.

12. Жидкость, жизненно необходимая для работы всего организма.

Кулинарный квиз

Программа «Кулинарные приключения»

Итоговый контроль — 15 вопросов по всем темам

Вопрос 1

Что нужно сделать перед началом приготовления еды?

- **A.** Надеть фартук и колпак, вымыть руки
- **B.** Сразу начать резать продукты
- **C.** Включить плиту

Вопрос 2

Какое блюдо из яиц вы научились готовить на занятии «Яйцо – супергерой завтрака»?

- **A.** Омлет
- **B.** Яичницу-глазунью
- **C.** Яйцо пашот

Вопрос 3

Какая каша считается самой полезной для завтрака и варится из цельного зерна?

- **A.** Манная
- **B.** Рисовая
- **C.** Овсяная

Вопрос 4

Как называется овощной салат, который мы готовили из помидоров, огурцов, перца и кукурузы?

- **A.** «Зимний»
- **B.** «Радуга»
- **C.** «Витаминный»

Вопрос 5

Какой витамин помогает лучше видеть в темноте и содержится в моркови?

- **A.** Витамин C
- **B.** Витамин A
- **C.** Витамин D

Вопрос 6

Что нужно сделать, чтобы бульон был прозрачным?

- **A.** Добавить соль
- **B.** Снять пену при закипании
- **C.** Долго кипятить

Вопрос 7

Какие макароны полезнее и не разваривaются?

- **A.** Из муки мягких сортов
- **B.** Из муки твёрдых сортов
- **C.** Яичные

Вопрос 8

Что такое смузи?

- **A.** Газированный напиток
- **B.** Напиток из перемолотых фруктов, ягод и йогурта
- **C.** Горячий чай

Вопрос 9

Какой секретный ингредиент добавляют в борщ, чтобы он был ярко-красным?

- **A.** Томатную пасту и уксус или лимонный сок
- **B.** Свёклу без кислоты
- **C.** Морковь

Вопрос 10

Какое печенье мы вырезали формочками и расписывали глазурью на Новый год?

- **A.** Песочное
- **B.** Имбирное
- **C.** Овсяное

Вопрос 11

Из какого теста лепят вареники с картошкой?

- **A.** Песочного
- **B.** Пресного
- **C.** Слоёного

Вопрос 12

Почему блины иногда получаются дырявыми или резиновыми? Что нужно добавить в тесто, чтобы они были тонкими и нежными?

- **A.** Больше муки
- **B.** Яйца и кефир (сода + кислинка дают пузырьки)
- **C.** Много сахара

Вопрос 13

Какой вид теста получается многослойным благодаря маслу и складыванию?

- **A.** Пресное
- **B.** Песочное
- **C.** Слоёное

Вопрос 14

Почему нужно каждый день есть овощи?

- **A.** Потому что они сладкие
- **B.** В них много витаминов и клетчатки для здоровья
- **C.** Их легко готовить

Вопрос 15

Почему сладкое (конфеты, пирожные, газировка) вредно для здоровья?

- **A.** От него быстро портятся зубы и появляется лишний вес
- **B.** Оно очень дорогое
- **C.** Его нельзя хранить в холодильнике

Бланк для ответов

№	Ваш ответ	Правильный ответ	Результат
1		А	—
2		Б	—
3		В	—
4		Б	—
5		Б	—
6		Б	—
7		Б	—
8		Б	—
9		А	—
10		Б	—
11		Б	—
12		Б	—
13		В	—
14		Б	—
15		А	—

✓ Проверить ответы

Календарный учебный график
по программе «Кулинарные приключения» 1 год обучения

Количество учебных недель: 36 Количество
учебных часов: 72
Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)
Праздничный и выходные дни: согласно учебному календарю.
Каникулярный период: осенние каникулы: зимние каникулы, спортивные каникулы, весенние каникулы.
Во время каникул занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		Интерактивная игра Собеседование	**2**	**Вводное занятие.** Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика первоначальных знаний	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Диагностика первоначальных знаний и умений обучающихся; Собеседование; Анкетирование
2	Сентябрь		Квест.	**2**	**Здоровое питание: гигиена и полезные продукты (часть 1).** Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. Интерактивная лекция-игра «Операция Чистая кухня»: изучение правил личной гигиены, мытьё рук, фартук и колпак – «защитный костюм агента». Квест «Операция Чистые	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Беседа; Наблюдение

3	Сентябрь		Интерактивная игра, кроссворд	**2**	**Здоровое питание: гигиена и полезные продукты (часть 2).** Игра «Светофор питания»: полезные и вредные продукты. Сортировка карточек. Кроссворд по теме «Правильное питание».	МАУ ДО	Наблюдение,

4	Сентябрь		Комбинированное (инструктаж, лекция, конкурс)	**2**	**Основы обработки. Весёлая нарезка** Значение кулинарной обработки продуктов. Знакомство с тёркой, доской, мисками. Правила работы с ножом. Весёлая нарезка. Приготовление фруктовой тарелки. Нарезка банана, огурца, помидора, яблока. Конкурс «Весёлые кусочки» – кто ровнее и красивее.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс, наблюдение
5	Октябрь		Деловая игра с отработкой приёмов сервировки	**2**	**Искусство сервировки.** История появления столовых приборов Техника складывания салфеток. Деловая игра «Накрой на завтрак» – кто быстрее и правильнее расставит приборы.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение, игра
6	Октябрь		Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	**2**	**Полезные завтраки.** **Яйцо - супергерой твоего завтрака!»** Почему завтрак важен. Состав и польза яйца. Практика: приготовление яичницы-глазуньи + гренки	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация и анализ готового блюда
7	Октябрь		Комбинированное (видеопросмотр, показ слайдов, практикум)	**2**	**Каша – сила наша.** Какие бывают крупы, их польза. Просмотр видео «5 самых полезных каш». Практика: приготовление овсяной каши из необработанного зерна длительного приготовления. Оформление и подача каши с использованием свежих ягод, фруктов и орехов.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Викторина «Угадай крупу», анализ блюда

8	Октябрь		Урок -квест, практикум.	**2**	**Сбалансированный обед** **«Салаты: полезное украшение обеда»** Виды салатов. Заправки. Почему полезно есть овощи разного цвета. Практика: приготовление салата «Радуга в тарелке» (помидоры, огурцы, перец, кукуруза, заправка маслом). Квест «Тайна пяти цветов», секрет самого полезного салата».	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Интерактивная игра Презентация и анализ готового блюда
9	Октябрь		Урок -квест, практикум	**2**	**Салаты. Салат «Зелёный суперсилач».** Приготовление полезного салата из зелени и овощей (шпинат, руккола, огурец, помидор черри, заправка из оливкового масла). Дегустация и обсуждение.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация, обсуждение
10	Ноябрь		Лабораторная работа. Урок-эксперимент.	**2**	**Салаты. «Салат «Зоркий глаз»** Влияние витамина А на организм «Извлечение бета-каротина» (натираем морковь, добавляем масло). Создание формулы **«Идеального салата – Зоркий глаз»** (морковь, тыквенные семечки, курага, заправка из оливкового масла и лимонного сока).	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение, фиксация результатов
11	Ноябрь		Лабораторная работа. Урок-эксперимент.	**2**	**«Путешествие в Супландию: научные эксперимент на кухне»** Опыт 1: «Почему бульон прозрачный?» – учимся снимать пену, понимаем роль белка. Опыт 2: «Зачем пассеровать овощи?» – сравниваем вкус супа с обжаренными и сырыми овощами. Реакция Майяра.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение; фиксация результатов

12	Ноябрь		Практикум	**2**	**«Конструктор полезного супа».** Разработать рецепт полезного супа с учётом научных принципов. Практика: Приготовление овощного супа с фрикадельками	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение; фиксация результатов
13	Ноябрь		Комбинированное (лекция, практические занятия)	**2**	**«Как суп-пюре становится кремовым?** Роль крахмала и жира» Практика: приготовление на выбор супа-пюре «Рыжий бархатный» (из тыквы и моркови) или «Нежный облачный суп» (из цветной капусты). Дегустация и сравнение.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Обсуждение; фиксация результатов
14	Декабрь		Лабораторная работа. Урок-эксперимент.	**2**	**«Почему борщ красный?»** Почему борщ бывает разного цвета — от бурого до ярко-красного? Практика: готовим борщ с экспериментом – группы тушат свёклу с уксусом и без, сравнивают цвет готовых блюд.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Обсуждение; фиксация результатов
15	Декабрь		Комбинированное (лекция, практические занятия)	**2**	**Сервировка новогоднего стола** Практика: Сервировка праздничного стола. Игра «Встречаем гостей» – учимся красиво складывать салфетки (снежинки, ёлочки), расставлять приборы для праздничного ужина.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение, игра
16	Декабрь		Закрепление учебных навыков в игровой форме.	**2**	**Оформление праздничного стола** «Встречаем Новый год» Приготовление имбирного печенья в виде ёлочек, роспись глазурью.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Обсуждение; фиксация результатов

17	Декабрь		Диагностика знаний	**2**	**Промежуточный контроль по результатам обучения по программе за полугодие. Промежуточный контроль за первое полугодие.** Игра «Кулинарный ринг»: команды за 15 минут готовят 3 вида бутербродов и сервируют стол. Оценка жюри (чистота, вкус, креативность, сервировка). Устный опрос по пройденным темам.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Командное соревнование, устный опрос

18	Январь		Практико-ориентированное занятие с элементами игры	2	**Вторые блюда. Крупяные гарниры и котлеты.** Виды круп. Викторина «Какие бывают крупы». Практика: дети варят гарнир на выбор (рис, греча), формуют котлеты из фарша, жарят на сковороде под контролем педагога.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение; фиксация результатов
19	Январь		Комбинированное (видеопросмотр, игра- викторина: «Правильная паста» Практикум)	**2**	**Вторые блюда. «Паста-радуга.** Что такое паста? Виды макаронных изделий. Просмотр передачи «Галилео» о производстве макарон. Практика: приготовление пасты из твёрдых сортов пшеницы с двумя видами соусов (томатный из свежих помидоров и сливочный с сыром).	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение
20	Январь		Комбинированное (видеопросмотр, практические занятия)	**2**	**Полезные напитки. Смузи.** Значение жидкости для организма. Что такое смузи? Практика: приготовление смузи на выбор (чернично-банановый, вишнево-клубничный, смородиново-банановый, персиково-йогуртовый). Конкурс «Придумай название смузи».	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс названий смузи, наблюдение.

21	Февраль		Практикум	**2**	**Полезные напитки. Какао.** Дети варят какао с молоком, украшают маршмеллоу. Чайная церемония – учимся красиво подавать напитки.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение
22	Февраль		Конкурс	**2**	**Полезные перекусы. Бутерброды-человечки.** Учимся делать полезные бутерброды. Дети режут хлеб, сыр, огурец, помидор. Выкладывают «весёлые рожицы» (глазки из маслин, волосы из укропа). Конкурс «Самый весёлый бутерброд».	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс бутербродов
23	Февраль		Комбинированное (видеопросмотр, практические занятия)	**2**	**Полезные перекусы. «Эко-хлеб».** Что такое перекус? Практика: приготовление витаминно-белковых кексов из зелёной гречневой крупы и чечевицы как основы для полезной закуски. Просмотр видео «Витаминно-белковые кексы».	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение
24	Февраль		Комбинированное (видеопросмотр, показ слайдов, иллюстраций, практические занятия)	**2**	**Полезные перекусы. Фрукты и овощи.** «Что такое витамины и зачем нужно есть фрукты и овощи?» Просмотр видео. Практика: самостоятельное приготовление и оформление фруктового салата с заправкой из йогурта.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение
25	Март		Комбинированное (видеопросмотр, самостоятельное приготовление)	**2**	**Полезные сладкие перекусы.** Практика. Приготовление конфет из сухофруктов и семечек, как полезная альтернатива магазинным конфетам.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение

26	Март		Лабораторная работа, эксперимент	2	**Волшебное тесто (часть 1). Пресное тесто.** Вареники. Что такое клейковина? Дети замешивают пресное тесто (мука, вода, соль), раскатывают, вырезают кружки.	Лабораторная работа, эксперимент	Наблюдение
27	Март		Практикум, игра	2	**Волшебное тесто (часть 2).** Вареники с картошкой. Лепка вареников с картофельной начинкой, учимся защипывать края. Варят. Игра «Угадай начинку».	Практикум, игра	Игра «Угадай начинку»
28	Март		Лабораторная работа	2	**Волшебное тесто. (часть 3). Песочное тесто.** Почему жир нужно рубить с мукой? Дети замешивают песочное тесто (мука, масло, сахар), раскатывают, выпекают, готовят из песочного п/ф пирожное муравейник	Лабораторная работа	Фиксация результатов
29	Апрель		Конкурс	**2**	**Волшебное тесто (часть 4).** Песочное печенье. Вырезание фигурок формочками (звёздочки, сердечки). Выпекают. Конкурс «Самая красивая фигурка».	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс фигурок
30	Апрель		Лабораторная работа + видео	**2**	**Волшебное тесто (часть 5).** Слоёное тесто. Как получаются слои? Дети работают с готовым слоёным тестом, режут на квадраты.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение

31	Апрель		Практикум, игра	**2**	**Волшебное тесто (часть 6).** Слоёные пирожки с повидлом. Дети кладут повидло, защипывают края, выпекают. Игра «Угадай начинку по запаху».	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Игра, презентация изделий
32	Апрель		Лабораторная работа	**2**	**Волшебное тесто (часть 7).** Цветное тесто. Красим тесто натуральными соками (свёкла, шпинат, куркума). Лепим радужных улиток, варим.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Фиксация результатов
33	Май		Эксперимент	**2**	**Волшебное тесто (часть 8).** Блинное тесто. Почему блины бывают резиновыми или дырявыми? Дети жарят тонкие блины под контролем, заворачивают банан или варенье.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Обсуждение, дегустация
34	Май		Свободная практика	**2**	Повторение и закрепление. Дети выбирают 2 любых блюда из пройденных (салаты, супы, выпечка, десерты) и готовят самостоятельно.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение, практическая работа
35	Май		Итоговый контроль в игровой форме	2	**Итоговый контроль за второе полугодие.** Кулинарный квиз – 15 вопросов на картинках по всем темам.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Викторина
36	Май		Итоговый контроль в игровой форме		**Итоговое занятие «Своя игра: главные секреты кулинарии»** (командное соревнование по разделам: тесто, супы, салаты, завтраки) Презентация блюда, оценка жюри.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Командный зачёт

Календарный учебный график
по программе «Кулинарные приключения» 2 год обучения

Количество учебных недель: 72
Количество учебных часов: 144
Режим проведения занятий: 2 раз в неделю по 2 часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут) Праздничный и выходные дни: согласно учебному календарю.
Каникулярный период: осенние каникулы: зимние каникулы, спортивные каникулы, весенние каникулы.
Во время каникул занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		Интерактивная игра	2	**Вводное занятие.** Карта путешествий. Повторение ТБ. Диагностика. Игра «Кулинарный алфавит». Теория: структура года, русская кухня.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Собеседование, игра
2	Сентябрь		Комбинированное	2	**«Здоровое питание и полезные завтраки.** Блюда из круп. Рисовая каша на кокосовом молоке. Теория: альтернативное молоко. Практика: варка, оформление, банан, чиа.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация
3	Сентябрь		Комбинированное	2	**Полезные завтраки.** Блюда из круп. Каша из киноа с грушей. Теория: суперфуды. Практика: промывка,	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация

					варка, карамелизация груши		
4	Сентябрь		Практикум	2	**Блюда из творога**. Ленивые вареники (творожные галушки). Теория: творожное тесто. Практика: замес, варка, подача со сметаной.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение
5	Сентябрь		Лабораторная работа	2	Творожное суфле. Теория: желатин, застывание. Практика: растворение, взбивание, заливка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение
6	Сентябрь		Комбинированное	2	**Блюда из яиц.** Омлет со сладким перцем и кукурузой. Теория: Классический омлет, варианты начинок. Практика: запекание с перцем, кукурузой, сыром.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация
7	Сентябрь		Практикум	2	**Блюда из овощей.** Запечённые оладьи из кабачков. Теория: запекание вместо жарки. Практика: натирание, замес, запекание.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация
8	Сентябрь		Практикум	2	Гранола с йогуртом. Теория: полезные перекусы. Практика: смешивание с мёдом, орехами, запекание.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс рецептов
9	Октябрь		Комбинированное	2	**Русские супа.** Куриный бульон и суп-лапша с курицей. Теория: прозрачный бульон. Практика: варка, снятие пены, лапша.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение
10	Октябрь		Комбинированное	2	Щи из кислой капусты. Теория: традиционные русские щи. Практика: варка, добавление капусты, картофеля.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация

11	Октябрь		Практикум	2	Ленинградский рассольник. Теория: рассольник, солёные огурцы. Практика: варка, пассерование овощей.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Викторина
12	Октябрь		Комбинированное	2	Борщ. Теория: свёкла, эксперимент с цветом. Практика: варка, свёкла с уксусом, нарезка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Анализ
13	Октябрь		Практикум	2	Свекольник. Теория: холодные супы. Практика: варка свёклы, нарезка, заливка кефиром, укроп.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация
14	Октябрь		Лабораторная работа	2	Суп из красной фасоли с сосисками. Теория: бобовые. Практика: варка фасоли, нарезка сосисок.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Анализ вкуса
15	Октябрь		Практикум	2	Суп с фрикадельками. Теория: фрикадельки. Практика: лепка, варка в бульоне.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация
16	Октябрь		Практикум	2	Солянка сборная мясная. Теория: история солянки. Практика: нарезка мяса, колбасы, оливок, варка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс
17	Ноябрь		Практикум	2	**Горячие блюда.** Пельмени с мясом. Теория: пельменное тесто. Практика: замес, лепка, варка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Игра «Угадай»
18	Ноябрь		Практикум	2	Вареники с картошкой. Теория: отличие от пельменей. Практика: лепка, варка, подача со сметаной.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение
19	Ноябрь		Комбинированное	2	Жареные куриные котлеты. Теория: котлетная масса. Практика: фарш, лепка, жарка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация

20	Ноябрь		Практикум	2	Рыбные котлеты. Теория: рыбный фарш. Практика: приготовление, лепка, жарка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация
21	Ноябрь		Практикум	2	Зразы картофельные с грибами. Теория: картофельное тесто. Практика: пюре, начинка, лепка, жарка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Анализ
22	Ноябрь		Практикум	2	Голубцы. Теория: капустные листья. Практика: бланширование, фарш, заворачивание, тушение.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение
23	Ноябрь		Комбинированное	2	Фаршированный перец. Теория: начинка для перца. Практика: фарш, перец, тушение в томате.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация
24	Ноябрь		Практикум	2	Бефстроганов. Теория: русская классика. Практика: нарезка говядины, обжарка, сметанный соус.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация
25	Декабрь		Комбинированное	2	**Новогодний стол. Готовим салаты.** Салат «Оливье». Теория: классический русский салат. Практика: нарезка, заправка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс оформления
26	Декабрь		Практикум	2	Сельдь под шубой. Теория: слоёные салаты. Практика: варка свёклы, моркови, слои, майонез.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация
27	Декабрь		Комбинированное	2	Салат «Мимоза». Теория: консервированная рыба. Практика: слои из рыбы, яиц, лука.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация
28	Декабрь		Лабораторная работа	2	Новогодний стол готовим праздничные блюда. Курица	МАУ ДО ЦДЮТ,	Эксперимент

					запечённая. Теория: маринование. Практика: специи, запекание.	кабинет №8	
29	Декабрь		Комбинированное	2	Куриное филе в сливках. Теория: сливочные соусы. Практика: обжарка, соус, тушение.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация
30	Декабрь		Практикум	2	**Новогодний стол и праздничная выпечка** Торт «Медовик». Теория: медовое тесто. Практика: коржи, крем, сборка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Анализ
31	Декабрь		Практикум	2	Рождественские кексы с клюквой. Теория: сладкая крошка. Практика: замес, выпечка, глазурь.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс украшения
32	Декабрь		Практикум	2	Имбирная ёлочка. Теория: имбирное тесто. Практика: вырезание, выпечка, глазурь.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс
33	Январь		Комбинированное Практикум	2	**Промежуточный контроль**	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Диагностика знаний
34	Январь		Практикум	2	**Русские гарниры** Перловая каша. Теория: польза перловки. Практика: промывка, замачивание, варка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация
35	Январь		Практикум	2	Гречневая каша с грибами. Теория: гречка – русская классика. Практика: варка, обжарка грибов.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация
36	Январь		Практикум	2	Картофельное пюре. Теория: секреты пюре. Практика: варка, толчение, масло, мускатный орех.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение

37	Январь		Комбинированное	2	Драники (картофельные оладьи). Теория: белорусско-русское блюдо. Практика: натирание, жарка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс
38	Январь		Практикум	2	Тушеная капуста. Теория: тушение овощей. Практика: шинковка, тушение с морковью.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация
39	Январь		Практикум	2	Овощное рагу. Теория: сезонные овощи. Практика: нарезка, тушение.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Анализ
40	Январь		Лабораторная работа	2	Запечённая цветная капуста. Теория: запекание. Практика: варка, заливка, запекание с сыром.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Эксперимент
41	Февраль		Комбинированное	2	**Русские блины.** Блины на опаре (дрожжевые). Теория: дрожжевое тесто. Практика: опара, выпечка блинов.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация
42	Февраль		Практикум	2	Блины заварные на кефире. Теория: заварное тесто. Практика: смешивание, выпечка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс блинов
43	Февраль		Практикум	2	Блины с припёком (лук, яйцо). Теория: что такое припёк. Практика: выпечка с начинкой.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация
44	Февраль		Практикум	2	Блинный торт со сметаной. Теория: сборка десерта. Практика: блины, крем, слои.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Анализ
45	Февраль		Практикум	2	**Русская выпечка.** Постные пирожки с капустой. Теория: постное тесто. Практика: бездрожжевое тесто на кефире.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация

46	Февраль		Практикум	2	Пышки питерские (без яиц). Теория: городская выпечка. Практика: замес, формовка, жарка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация
47	Февраль		Комбинированное	2	Ватрушки с творогом. Теория: творожная начинка. Практика: дрожжевое тесто, формовка, выпечка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс
48	Февраль		Практикум	2	Сахарные плюшки. Теория: сдоба. Практика: тесто, формовка, выпечка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение
49	Март		Практикум	2	Сосиска в тесте. Теория: работа с готовым тестом. Практика: заворачивание, выпечка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация
50	Март		Практикум	2	Кулебяки архангельские. Теория: русские кулебяки. Практика: сложная начинка, тесто.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Анализ
51	Март		Практикум	2	Многослойный русский пирог – курник. Практика: выпечка многослойного пирога.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Эксперимент
52	Март		Практикум	2	Пирожки с яблоками. Теория: сладкая начинка. Практика: дрожжевое тесто, начинка, формовка изделия.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Анализ
53	Март		Практикум	2	**Русские напитки** Брусничный морс. Теория: ягодные напитки. Практика: разминание, варка, процеживание.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация
54	Март		Практикум	2	Компот из свежих яблок с курагой. Теория: компоты. Практика: нарезка, варка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Анализ

55	Март		Практикум	2	Компот из груш с карамелью. Теория: карамелизация. Практика: груши, карамель, варка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация
56	Март		Практикум	2	**Выпечка и десерты со всего света** Хачапури по-аджарски с яйцом. Теория: грузинская кухня. Практика: дрожжевое тесто, лодочки.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс выпечки
57	Апрель		Практикум	2	Кишь Лорен с брокколи и сыром в яично-сливочной заливке. Теория: французская кухня . Практика: песочное тесто, подготовка начинки.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение
58	Апрель		Практикум	2	Итальянская пицца. Теория: французская кухня . Практика: песочное тесто, подготовка начинки.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация
59	Апрель		Комбинированное	2	Ванильные капкейки с масляным кремом. Теория: капкейки. Практика: выпечка, крем, украшение.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация
60	Апрель		Комбинированное	2	Кекс «Зебра» с шоколадным узором. Теория: мраморное тесто. Практика: два вида теста, узор, выпечка .	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Анализ
61	Апрель		Практикум	2	Маффины с замороженными ягодами. Теория: маффины. Практика: жидкое тесто, ягоды, выпечка	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация
62	Апрель		Практикум	2	Десерт «Картошка» из бисквитной крошки. Теория: утилизация бисквита. Практика: крошка,	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация

					сгущёнка, масло, какао.		
63	Апрель		Лабораторная работа	2	Шарлотка с яблоками Теория: шарлотка — традиционный немецкий десерт. Отличие шарлотки от других пирогов с яблоками. Секреты пышного бисквита и сочной начинки. Практика: приготовление бисквитного теста, подготовка яблок с корицей, выпечка, подача с сахарной пудрой. ягодами, заливка в формы, охлаждение. ,	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Анализ текстуры Лабораторная работа
64	Апрель		Комбинированное	2	**«Основы кондитерского мастерства. Торты»** Бисквитный торт со сметанным кремом. Теория: бисквитное тесто. Практика: выпечка коржей, крем, сборка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Презентация
65	Май		Практикум	2	Торт «Сметанный» с какао и ананасом (Чудо-торты). Теория: пропитка . Практика: выпечка, крем, украшение.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Дегустация Апрель
66	Май		Лабораторная работа	2	Торт «Тирамису» без выпечки (Чудо-торты). Теория: кофе, маскарпоне . Практика: сборка, охлаждение, какао.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Анализ
67	Май		Комбинированное	2	Торт «Наполеон» с заварным кремом (Чудо-торты). Теория: слоёное тесто, заварной крем. Практика: выпечка коржей, крем, прослойка.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс
68	Май		Практикум	2	Торт «Муравейник» из печенья. Теория: торт без выпечки. Практика:	МАУ ДО ЦДЮТ,	Дегустация

					дробление печенья, карамель, формовка	кабинет №8	
69	Май		Практикум	2	Торт «Медовик» Теория: повторение медового теста. Секреты мягких коржей. Крем: сметанный или заварной на выбор. Практика (1,5 ч): Самостоятельное приготовление медовых коржей, выбор крема, сборка и украшение торта.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Анализ результатов.
70	Май		Свободная практика	2	Повторение и закрепление. Дети выбирают 2 любых блюда из пройденных (салаты, супы, выпечка, десерты) и готовят самостоятельно под контролем педагога.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Наблюдение, практическая работа
71	Май		Игра, квест	2	**Итоговый контроль за второе полугодие**	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	**Викторина; соревнование**
72	Май		Соревнование	2	**Итоговая контроль в игровой форме** Командный турнир «Русская кухня » – импровизация.	МАУ ДО ЦДЮТ, кабинет №8	Конкурс Рефлексия
Всего по программе: 144 часа (72 занятия)							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990624

Владелец Яковлева Татьяна Борисовна

Действителен С 31.03.2026 по 31.03.2027