



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВОСКРЕСНОГО ЗАВТРАКА

Выполнила: Жуланова Ксения
Евгеньевна, 5в класс



Руководитель:
Чебыкина Юлия
Валерьевна,
учитель
технологии

Оглавление

Введение	3
История завтрака.....	4
Исследование.....	5
Необходимые продукты	7
Экономическая экспертиза.....	8
Оборудование, инструменты, приспособления	8
Технология приготовления.....	10
Заключение.....	12
Литература	12



ВВЕДЕНИЕ

История завтрака.

Слово "завтрак", казалось бы, происходит от слово "завтра". И это кажется странным. Но на самом деле это не так. На самом деле "завтрак" в Древней Руси назывался "заутрок", от слова "утро" и обозначал именно утреннюю пищу. Ели в древности по утрам мало (стакан молока и бутерброд с салом, к примеру), поэтому завтрак в те времена называли еще и "перехваток" (по аналогии с перекусом).

Такой завтрак обычно происходил часов в 6 утра, а потом, в 11-12 был второй завтрак, уже поплотнее (его тогда называли полдником, т.к. происходил он примерно в полдень). Завтрак — первый дневной приём пищи, как правило — в период от рассвета до полудня. Некоторые эксперты по питанию считают, что завтрак — самый важный приём пищи, его пропуск увеличивает шансы развития ожирения, сахарного диабета и может привести к сердечному приступу.

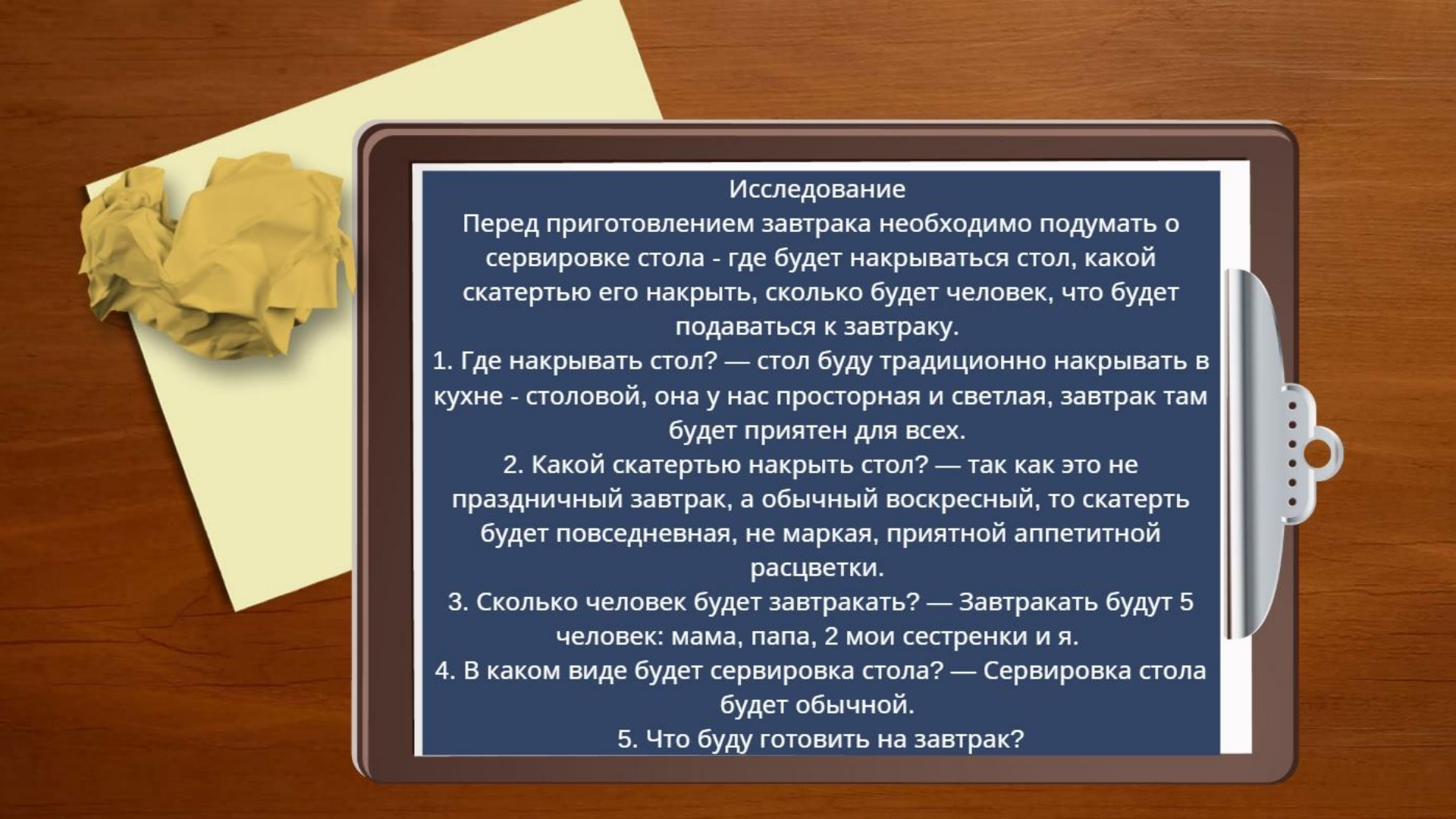
Традиционный русский завтрак не занимает много времени. На стол всегда подают кашу из какой-либо крупы: овсяной, пшенной, пшеничной, рисовой и гречневой (часто со сливочным маслом, иногда с добавлением сухофруктов или орехов), творог, сыр, блины, оладьи, сырники, запеканки, возможны и вареники.

Яичницу, омлет, яйца всмятку.

Традиционный напиток русского завтрака — чёрный чай, но бывает и кофе, к чаю может подаваться мёд, варенье, сгущенное молоко, сметана (всё это можно мазать на хлеб или батон), также печенье и всевозможная сдоба.

В летнее время завтрак могут дополнять сезонные фрукты: местные яблоки и груши, дыни и арбузы, малина и клубника, лесные ягоды. Русский завтрак довольно питательный и калорийный, ведь он должен насытить человек если не на весь день, то до ужина.

Слово «завтрак» упоминается ещё в «Слове о полку Игореве»: «и полетъ соколомъ подъ мъглами избивая гуси и лебеди, завтраку, и объду и ужинъ».



Исследование

Перед приготовлением завтрака необходимо подумать о сервировке стола - где будет накрываться стол, какой скатертью его накрыть, сколько будет человек, что будет подаваться к завтраку.

1. Где накрывать стол? — стол буду традиционно накрывать в кухне - столовой, она у нас просторная и светлая, завтрак там будет приятен для всех.
2. Какой скатертью накрыть стол? — так как это не праздничный завтрак, а обычный воскресный, то скатерть будет повседневная, не маркая, приятной аппетитной расцветки.
3. Сколько человек будет завтракать? — Завтракать будут 5 человек: мама, папа, 2 мои сестренки и я.
4. В каком виде будет сервировка стола? — Сервировка стола будет обычной.
5. Что буду готовить на завтрак?

Салаты

По основному продукту салаты бывают:

- Овощные;
- Мясные;
- Рыбные;
- Фруктовые;
- Смешанные - ассорти.



Я сделаю фруктовый салат.

Блюда из яиц



Яичница-
глазунья



Бутербро
д

Думаю идеальным будет яичница в хлебе,
приготовленная в духовке.

Горячие напитки



Чай;



Какао;



Кофе.



Мама по утрам всегда пьет кофе без сахара, а все остальные будут пить чай с сахаром.

Выбор завтрака.

Выбор был довольно сложный.
Я выбрала яичницу в хлебе, запеченную
в духовке, фруктовый салат и чай/кофе.

Необходимые продукты:

хлеб, масло сливочное, яйца, укроп,
банан, яблоко, мандарин, сахар, чай,
кофе, ветчина, перец черный молотый.



ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭКСПЕРТИЗА

Расчёт продуктов и денежных затрат на завтрак
для семьи из 5 человек:

блюдо	продукт	количество	цена
Яичница в хлебе	яйцо	5 штук	35 руб
	хлеб	10 кусочков	30 руб
	масло	по 5 г	14 руб
	ветчина	5 ломтиков	50 руб
	укроп	по щепотке	2 руб
Фруктовый салат	банан	2 штуки	50 руб
	яблоко	2 штуки	25 руб
	мандар		
кофе		1	5 руб
чай		4	20 руб.
сахар		80 г	4 руб
итого			245 руб



Оборудование, инструменты, приспособления

Для яичницы мне понадобится: сковорода, плита, духовой шкаф, противень, бумага для выпечки, разделочная доска, нож
для фруктового салата: разделочная доска, нож, салатник, для чая: заварник и чайник, чайная ложка.

Техника безопасности при работе с ножом:

- не работать с ножом в направлении к своему телу;
 - крепко держать рукоятку ножа;
- использовать только хорошо заточенные ножи и инструменты;
 - следить, чтобы руки и рукоятка ножа были сухими;
 - не оставлять нож в положении режущей кромкой вверх;
 - не оставлять нож вколотым в продукты или между ними;
 - не пытаться поймать падающий нож;
 - не использовать кухонный нож не по назначению;
 - мыть нож после каждого применения.

Техника безопасности при работе с духовым шкафом:

- во время работы духового шкафа его дверца должна быть закрыта.
- не опирайтесь, не садитесь и не играйте с дверцей духового шкафа, даже когда она закрыта.
- никогда не дотрагивайтесь до внутренней поверхности духового шкафа или нагревательных элементов.
 - открывайте дверцу духового шкафа осторожно. Из него может выйти горячий пар.
- никогда не лейте воду прямо на дно горячего духового шкафа. Это может привести к образованию горячего пара.

Техника безопасности при работе со сковородой:

- следить за температурой масла.
- следить, чтобы масло не попало на плиту;
- класть продукты на сковороду осторожно, предупреждая возможности брызг горячего масла;
- переворачивать продукты на сковороде от себя.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яичница в хлебе

Обжарим в сливочном масле ломтики хлеба один с мякишем, другой без мякиша с обеих сторон. «Рамка» должна получиться толщиной в 1,5-2 см. Разложим хлеб на противень - целый кусочек и на него сверху фигурный.

Нарежем ветчину небольшими кусочками и выложим ее внутрь гренки. Вобьем туда же по 1 яйцу. Посолим, добавим перец и укроп. Поставим в разогретую до 180 градусов духовку и выпекаем 10-15 минут.

Яичница получается сочной и ароматной.

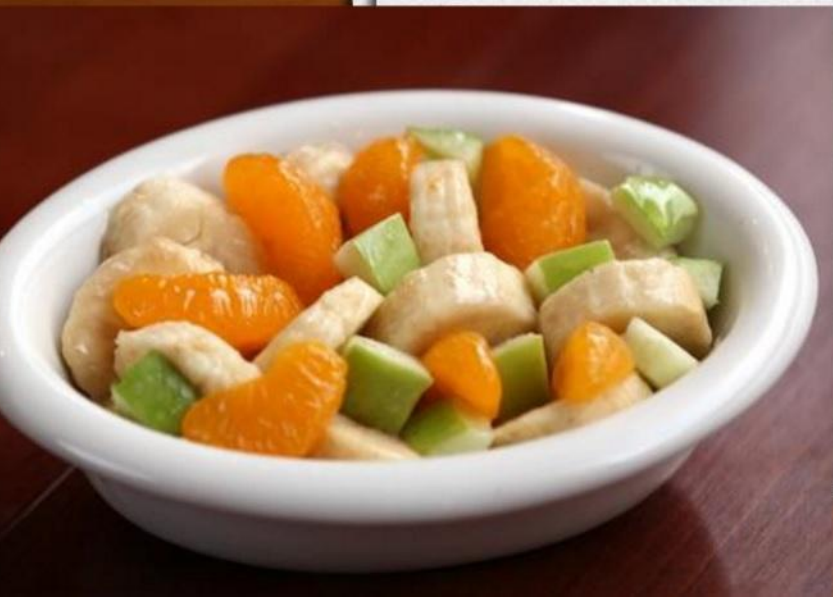
Так как блюдо готовится в духовке, оно пропекается со всех сторон.



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фруктовый салат

1. Мандарины разделяем на дольки и очищаем от пленок.
2. Банан чистим и нарезаем на кружочки.
3. Яблоко тщательно моем, удаляем сердцевину.
 4. Нарезаем на средние кубики.
5. Кладем фрукты в салатник и перемешиваем.
Подаем.



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чай.

В маленький горячий фаянсовый чайник засыпать чай и залить кипятком, закрыть крышкой и выдержать в тепле примерно 5 мин. Процедить. Влить в кружку, помешивая, добавить сахар



Заключение

Список литературы:

1. История завтрака - <https://ru.wikipedia.org/wiki/Завтрак>
2. Я люблю готовить. Кулинарные рецепты для мальчиков и девочек. Трухина Марина
3. Учимся готовить. Пошаговые рецепты для начинающих. РОБИНС.

Завтрак, приготовленный мной получился вкусным, питательным, красивым, оригинальным, технологически простым и к тому же недорогим, то есть соответствующим установленным в начале работы критериям. Тема мне эта очень понравилась, в процессе работы над проектом я делала много разных вариантов завтрака, угощала им своих друзей и близких. Думаю, приготовление воскресного завтрака для всей семьи будет моей постоянной обязанностью, т.к. это понравилось моим близким и мне было приятно. Подготовка всегда была моим хобби. Но обычно это были салаты или торты на праздник. Теперь я открыла для себя и приготовление завтраков.