

Проект  
«Школа  
Кулинаров»

Выполнили учащиеся 3 класса  
МОКУ Ф оош пгт Лальск  
Учитель: Пластинина Г.Г.



### **Цель проекта:**

Узнать, в ходе работы над проектом, какие продукты полезны для здоровья

Из полезных для здоровья продуктов научиться готовить интересные блюда

**Форма работы:** групповая

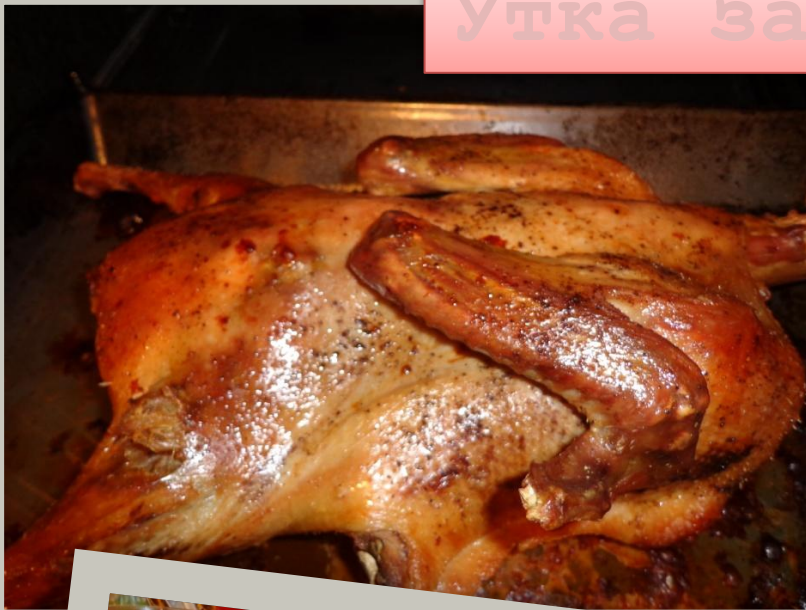
### **План проекта**

1. Расспросить родителей , узнать из разных источников информацию о полезных продуктах.
2. Купить продукты, предварительно изучив их состав.
3. Приготовить блюдо.
4. Рассказать о полезных свойствах приготовленного блюда.

# Сибгатулина Анна



## Утка запеченная с овощами



Размороженную утку.  
Промываем под проточной водой.  
Выкладываем на поднос,  
натираем солью и перцем.  
Сбрызгиваем лимонным соком.  
Выкладываем утку на противень  
сверху накрыв фольгой. И ставим  
в духовку при 180 градусов на 2  
часа. Достаём утку по бокам  
раскладываем овощи с верху  
украшаем зеленью.  
Приятного аппетита



# Зайцева Диана



## Пельмени «Домашние»



### Ингредиенты:

1. Мясной фарш (свинина и говядина) – 1 кг
2. Лук репчатый – 3 шт.
3. Яйцо – 2 шт.
4. Мука пшеничная – 800-900 г
5. Соль, перец - по вкусу

## Процесс приготовления:

1. Начнем с замешивания теста. В удобной чистой и сухой емкости разбиваем яйцо, немного взбиваем их при помощи вилки.
2. К яйцу добавляем воду и соль, тщательно размешиваем.
3. Замешиваем не слишком тугое тесто.
5. К фаршу добавляем мелко нашинкованную луковицу, специи и чеснок. Тщательно вымешиваем.
6. От готового теста отрываем небольшой кусок, раскатываем его на посыпанном мукой столе.
7. Из раскатанного теста вырезаем примерно равные по размеру кружочки. Удобно делать это подходящего размера стаканом.
8. В центр каждого кружка положите около чайной ложечки начинки. Сверните и защипните его края.
9. Разовую порцию пельменей бросьте в кипящую подсоленную воду и варите, пока они не всплывут, после чего сразу достаньте. Подавайте с домашней сметаной или любым подходящим соусом.

# Уваровская Карина





## Бананы в шоколаде



Банан – 2 штуки  
Шоколад - 1 плитка

1. Бананы разрезать на 2 части.
2. Во внутрь банана вставить палочку от мороженого.
3. В микроволновке растопить шоколад.
4. Обмакнуть банан в шоколад.
5. Украсить белой шоколадной крошкой.

# Короткова Катя



1-й слой размятые вилкой белки.  
2-й слой тёртый сырок.  
3-й слой мелко порезанный лук.  
4-й слой крабовые палочки порезанные кружочками (можно соломкой).  
5-й слой натёртое кислое яблоко.  
6-й слой каждый слой промазать сметаной (майонезом)  
7-й верх засыпать измельченными желтками и украсить зеленью.

1. 4 варёных яйца.
2. 100г крабовых палочек.
3. 1 плавленный сырок.
4. 1 луковица.
5. 1 кислое яблоко.
6. 200-250г сметаны(майонеза)
7. зелень.



Богданова Карина



# Блинчики заварные на кефире

2 яйца взбить с чайной ложкой соли. Влить 1 стакан кипятка – взбить. Добавить 1 стакан кефира взбить. 1 стакан муки, 1 чайную ложку ( без горки ) соды, 2 столовой ложки сахара, 2 столовые ложки масла. Маслом смазать сковороду и жарить .

Приятного аппетита!



# Притчин Антон



## Салат «Нежность»



плавленный сырок - 1 шт.  
крабовые палочки - 100 гр.  
яйцо варёное - 3 шт.  
яблоко - 1 шт.  
майонез  
крабовые палочки мелко нарезать, остальное  
натереть на мелкой тёрке, каждый слой  
промазать майонезом , не солить.  
1 слой- плавленный сырок  
2 слой- крабовые палочки  
3 слой-белок  
4 слой- яблоко  
5 слой- желток идёт как украшение

Гондюхин Артём

Салат «Мачо»



Ингредиенты:  
500 г говядины  
4 яйца варёных  
6 солёных огурцов  
3 дольки чеснока  
1 стакан грецких  
орехов  
200 г майонеза



Нужно разобрать отварное мясо на волокна.

Далее, огурчики трём на крупной тёрке, чеснок пропускаем через пресс, и перемешиваем огурцы с чесноком !

Отварные яйца тоже натрём на крупной тёрке.

Грецкие орехи нужно порубить и обжарить на сухой сковороде несколько минут .

Теперь собираем наш салат.

1. Мясо+майонез
2. Огурцы с чесноком + майонез
3. Отварные яйца + майонез
4. Грецкие орехи





# Плюснина Ксения





### Ингредиенты:

- сок лимона
- яблоки
- абрикосовый джем
- тесто слоеное
- вода
- корица ( по желанию)
- пудра сахарная.

1. Выжать сок пол-лимона, разбавить с водой пополам
2. Нарезать яблоки
3. Яблоки смешать с соком лимона и водой и нагреть в микроволновке на 3 мин.
4. Яблоки откинуть на дуршлаг, дать обсохнуть
5. Отдельно смешать 3 ложки абрикосового джема и 2 ложки воды Нагреть в микроволновке 1 мин и хорошенько перемешать.
6. Раскатываем тесто, нарезаем полосками, смазываем джемом, раскладываем яблоки, можно присыпать корицей. И скручиваем.
- 7 Раскладываем в формочки и ставим выпекать.

# Суханов Антон

## «Пицца»



Ингредиенты:

Тесто.

200 грамм муки, 2-3 столовые ложки растительного масла, пол –стакана молока, пакетик сухих дрожжей и щепотка соли .

Начинка.

Сыр, помидор, колбаса, майонез.

Я очень люблю пиццу и поэтому мы с мамой часто её готовим.

Замешиваем тесто. Тесто не должно быть тугим. Ставить на 1-час подходить в тёпкое место. После того ,как тесто подошло, его нужно обмять , раскатать и положить в форму, смазанную растительным маслом. Поверхность теста смазать яйцом и томатным соусом (кетчупом). Начинку можно брать любую ,по своему вкусу . Нам нравится такая. Для неё мы берём свежий помидор, который нарезаем узкими полосками по два сантиметра. Затем также нарезаем колбасу она потребуется любая (полукопчёная , ветчина , сосиски , сардельки...). Сверху натираем немного сыра твёрдых сортов. Для заключения мы берём пакетик майонеза 150.г. Аккуратно в уголке пакета делаем надрез, чтобы была маленькая дырочка. Поливаем этим майонезом – мы рисуем сеточку. Ставим в разогретую духовку на 20-30 минут. Пицца готова.





Внимание!