

# Воскресный обед для всей семьи

Подготовила: ученица 6 «Б» класса  
лицея № 48 г. Калуги  
Соломонова Анастасия.  
Проверила: учитель технологии  
Ларькова Г.В.

2017

# Проблемная ситуация

Наша семья давно не устраивала воскресные обеды.

Раньше их устраивала моя мама, но так как на уроке технологии мы готовили блюда, подходящие для воскресного обеда, я усвоила их приготовление и могу приготовить дома сама.

**Цель проекта:** устроить воскресный семейный обед.

**Задачи проекта:**

- 1) разработать меню обеда;
- 2) приготовить обед из блюд, технологию приготовления которых я изучила на уроках технологии, или аналогичных блюд, но учесть предпочтения членов семьи;
- 3) сервировать стол;
- 4) правильно подать приготовленные блюда;
- 5) убрать со стола после обеда.

# Исследование

При подготовке к семейному обеду хозяйка должна продумать несколько вопросов, от которых зависит расчёт расхода продуктов. Прежде всего определить, каких продуктов не хватает и докупить их.

1. Кто и сколько человек будут участниками обеда?

Мы будем приглашать в гости мою подругу. Нас будет пять человек:

мама, папа, брат, моя подруга и я.

2. Каковы предпочтения в еде у гостей?

Все мои гости предпочитают традиционные рыбные и мясные блюда. Кроме того, моя подруга очень любит ягодный компот.

# Выбор лучшего варианта

1. Каким будет первое блюдо? Сырный суп.
2. Каким будет рыбное блюдо? Жареная рыба.
3. Каким будет мясное блюдо? Котлеты из свино-говяжьего фарша.
4. Каким будет гарнир? Картофельное пюре.
5. Каким будет десерт? Компот.

# Сырный суп

## Ингредиенты:

- плавленый сырок;
- морковь;
- картофель;
- лук;
- вода;
- курица;
- соль и приправы по вкусу.

# Приготовление первого блюда

1. Залить мясо курицы водой.
2. Довести до кипения и слить первый бульон.
3. Мясо промыть, залить водой и варить до готовности.



## 4. Помыть картофель.



## 5. Очистить картофель.



6. Порезать картофель кубиками.



7. Добавить к кипящему мясу картофель.



8. Очистить лук, порезать и положить в суп.



9. Добавить в суп морковь.



10. На крупной тёрке потереть сыр.



11. Положить сыр в суп.



12. Как закипит суп, снять пенку.
13. Добавить специи (соль, перец, лавровый лист).
14. Оставить суп на медленном огне (до готовности).



# Жареная рыба

## Ингредиенты:

- рыба (треска);
- сметана;
- мука;
- вода;
- соль и перец по вкусу.

# Приготовление рыбного блюда

1. На разогретую сковороду налить подсолнечное масло.
2. Рыбу порезать порционными кусочками.



3. Смешать муку , соль и перец.

4. Обвалить кусочки рыбы в муке.



5. Положить кусочки рыбы на разогретую сковороду.



6. Обжарить с двух сторон до появления румяной корочки.



7. Сметану смешать с водой и залить рыбу.



8. Тушить на умеренном огне до готовности.



# Котлеты с картофельным пюре

## Ингредиенты:

- фарш (свино-говяжий);
- белый хлеб;
- лук;
- яйцо;
- мука;
- картофель;
- молоко;
- сливочное масло;
- соль и перец по вкусу.

# Приготовление мясного блюда

1. Замочить два кусочка белого хлеба в молоке.
2. Соединить фарш, белый хлеб, яйцо, соль, перец.
3. Всё перемешать.



4. Сформировать котлеты.

5. Обвалять их в муке.



6. На сковороду налить подсолнечное масло.
7. Выложить котлеты на разогретую сковороду.



8. Когда они прожарятся с одной стороны, перевернуть на другую.



9. Очищенный картофель поставить варить.



10. Когда картофель сварится, слить воду, добавить сливочное масло, горячее молоко и потолочь до однородной массы.



11. Дополнительно перемешать картофель миксером.



Вот такой воскресный обед у меня получился!





Источники информации, использованные при выполнении проекта: учебник по технологии, интернет. Фотографии из личного архива.

# Отзыв родителей

Рецензия  
на блюда воскресного обеда

Галамова Настя  
6 в

В один из выходных дней моя дочь Настя сделала нам стейку и приготовила воскресный обед самостоятельно.

В него вошли стейк сун, приготовленный на курином бульоне. Мне он очень понравился, т.к. был очень душистым, ароматным, все овощи были хорошо протушены.

Также Настя приготовила нежное картофельное пюре с комбидом. Хотелось получить выверу подольше, в фарш добавили необходимые приправы.

Кроме этого, на второе было предложено жареное рёбрышко. Дочка выбрала для приготовления телятину.

Особенно мне понравилось то, что при приготовлении рёбрышек сначала её обжаривали, а затем медленно тушили в сметанном соусе, оттого она получилась особенно нежной.

В конце обеда Настя предложила нам фруктовую компот. Он был нежного киселеватый, но это оказалось по вкусу большинству гостей.