

Санкт-Петербургское государственное автономное стационарное учреждение  
социального обслуживания населения  
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука  
(СПб ГАСУСОН «ДСО «Иверский»)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 29.08.2025  
Председатель  
Педагогического совета  
Чернышева Т.Н.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 105-09/25  
от 29.08.2025  
Директор СПб ГАСУСОН  
«ДСО «Иверский»  
Белая С.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ КУЛИНАРНОГО ДЕЛА»

от 18 до 65 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

Срок реализации программы 3 года

**Разработчик:** Данилова Лариса Николаевна, педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы кулинарного дела» имеет **социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.**

Содержание программы направлено на:

- формирование и развитие социально-бытовых навыков обучающихся и самообслуживания;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, способных продолжить обучение по кулинарному профилю;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии;
- формирование общей культуры обучающихся.

Программа решает одну из основных задач дополнительного образования обучающихся с ментальными нарушениями – адаптацию их к социуму и самореализацию в посильных видах труда.

**Актуальность реализации.** Стратегия государственной социальной политики заключается в создании условий для независимой жизнедеятельности инвалидов, но полноценная жизнедеятельность большинства инвалидов невозможна без социально- бытовой реабилитации.

Далеко не все обучающиеся Реабилитационного центра способны самостоятельно решить повседневные проблемы, в том числе приготовить себе пищу, что развивает у них чувство неуверенности в себе.

Между тем, кулинария в жизни человека имеет важное значение. Полноценное рациональное питание – главное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности. Желание научиться готовить испытывают многие обучающиеся, стремящиеся разнообразить свою жизнь, стать более самостоятельными. Кроме того, правильное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни, к которому они стремятся. Овладение даже простыми навыками обработки различных видов продуктов, приготовления кулинарных блюд, мытья посуды, составления меню позволит обучающимся быть уверенными в себе, самостоятельно решать свои проблемы в быту, оказывать помощь окружающим людям. Особенно это важно для тех, кто собирается в дальнейшем жить самостоятельно, работать по специальности на пищеблоке интерната или в открытом рынке труда г. Санкт-Петербурга.

**Отличительные особенности.** Программа является адаптированной, при её составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности и возможности обучающихся Реабилитационного центра СПб ГАСУСОН «ДСО «Иверский».

Материал программы составлен концентрично, с многократным повторением изученного и преобладанием часов на практическую деятельность.

В процессе обучения, обучающиеся приобретают знания о физиологии питания и процессе пищеварения, получают информацию о полезных продуктах и условиях их хранения, знакомятся с понятиями «здоровый образ жизни и основы рационального питания».

В программу введены темы по гигиене приготовления пищи и санитарному состоянию кухни.

Неотъемлемой частью обучения кулинарному делу является постоянное повторение безопасных приемов работы с режущим инструментом, горячими жидкостями, электрическими бытовыми приборами, плитой и моющими средствами.

В программу вводится значительный объем познавательных сведений, касающихся приёмов обработки различных продуктов и приготовления кулинарных блюд. Овладение этими терминами, равно как и названиями операций, свойств материалов является важным вкладом в развитие речи обучающихся.

**Адресат программы:** программа «Основы кулинарного дела» предназначена для обучения инвалидов с ментальными нарушениями.

**Уровень освоения** образовательной программы - базовый.

Результативность освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- презентации результатов на уровне района, города;
- участии обучающихся в районных и городских мероприятиях;
- наличии призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.

**Срок реализации** программы – 3года.

**Объём образовательной программы:** 756 часов

1 год обучения – 252 часа в год; 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения - 252 часа в год; 3 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения - 252 часа в год; 3 раза в неделю по 2 часа;

**Цель программы:** повышение уровня социализации обучающихся через обучение их основам приготовления пищи и вовлечение в полезную практическую деятельность.

**Основными задачами программы являются:**

*Обучающие задачи:*

- формирование интереса к занятиям по кулинарному профилю;
- освоение практических умений и навыков по приготовлению пищи;
- обучение приемам безопасной работы с различными инструментами и приспособлениями;
- формирование умения работать с печатными источниками;

*Развивающие задачи:*

- коррекция недостатков трудовой и познавательной деятельности обучающихся;
- формирование коммуникативных навыков;
- расширение кругозора.

*Воспитательные задачи:*

- воспитание трудолюбия и культуры поведения;
- формирование поведения, соответствующего общепринятой этике и морали;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование духовно-нравственных жизненных ориентиров, любви к Отечеству;
- формирование основ российской идентичности.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные.**

По окончании освоения программы, обучающиеся

**должны знать:**

- виды продуктов и условия их хранения;
- правила сервировки стола;
- последовательность первичной обработки продуктов;
- приемы тепловой обработки продуктов;
- безопасные приемы работы режущим инструментом;
- безопасные приемы при работе с горячими жидкостями;
- безопасные приемы при пользовании электрической бытовой техникой;
- безопасные приемы работы с инструментами и посудой;
- правила гигиены питания;
- технологию приготовления простых кулинарных блюд;

**должны уметь:**

- осознанно соблюдать гигиену приготовления пищи;
- осмысленно реализовывать безопасные приемы работы режущим инструментом, при пользовании электрической бытовой техникой, с приспособлениями и посудой, горячими жидкостями;
- сервировать стол;
- осуществлять первичную обработку продуктов;
- приготовить простые кулинарные блюда.

**Метапредметные результаты освоения программы** (сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня развития интеллекта):

- умение ориентироваться в задании (анализировать объект труда, условия работы);
- умение планировать предварительно ход работы над изделием (устанавливать логическую последовательность операций, определять приемы работы и инструменты, необходимые для их выполнения);

- контроль за своей работой (определять правильность действий и результатов, оценивать качество готовых изделий);
- выполнение практических заданий (практическую работу); при необходимости вносить коррективы в выполняемые действия;
- осуществление элементарных логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации, установление причинно-следственных и временных зависимостей.

**Личностными результатами** изучения программы являются:

- сформированность таких личностных качеств как патриотизм, трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- открытость миру и людям, умение общаться и устанавливать доброжелательные отношения с окружающими людьми и купировать возникающие конфликты;
- способность к пониманию, сочувствию и состраданию другим людям;
- активность, нацеленность на продуктивную деятельность и решение возникающих проблем;
- нацеленность на здоровый образ жизни и стремление его соблюдать.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Обучение по программе осуществляется на русском языке.**

**Форма обучения: очная.**

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе отдельных этапов видео занятий (заданий, упражнений, кроссвордов, тестов, игр для самостоятельной работы с учетом психофизических особенностей обучающихся и требований безопасной работы) и мастер-классов по изготовлению несложных изделий, блюд, с последующей презентацией выполненных работ, посещения виртуальных выставок прикладного творчества, просмотра документальных фильмов о народном творчестве, а также просмотра образовательных сюжетов, соответствующих содержанию программы и т. д.

**Формы и режим занятий:** подгрупповые и индивидуальные

Продолжительность занятий – 45 минут.

**Условия и особенности реализации программы**

Программа построена с учетом основных дидактических принципов обучения: практической направленности, доступности, наглядности, постепенного усложнения учебных задач и увеличения объема информации, учета особенностей познавательной деятельности и индивидуального подхода.

Каждое занятие по приготовлению пищи – это замкнутый цикл, который начинается знакомством с каким – либо продуктом, продолжается в виде практической работой, включающей первичную и тепловую обработку продуктов, и заканчивается дегустацией приготовленного блюда.

Таким образом, в процессе овладения программным материалом обучающиеся осваивают полный технологический процесс приготовления различных блюд, благодаря чему по окончании курса обучающиеся должны научиться варить, жарить, тушить, запекать различные продукты питания, делать бутерброды, правильно заваривать чай, варить кофе, какао, компоты и кисели. Также они знакомятся с различными видами заготовки продуктов впрок: замораживанием, сушкой, маринованием, соленьем овощей, фруктов, ягод, варкой варенья и компота.

**Реализация программы осуществляется различными методами обучения:**

- словесным (рассказы, беседы, инструкции),
- наглядным (рассматривание иллюстраций, таблиц, схем, муляжей, коллекций, плакатов, демонстрация приёмов),
- практическим (упражнения, лабораторные и практические работы, экскурсии). Для поднятия мотивации к обучению используются дидактический материал и разнообразные игры.

Доминирующим методом является практический, поскольку для приобретения устойчивых навыков и умений требуется длительное время на их отработку. Знакомство с теоретическим материалом на занятиях по любому разделу программы должно продолжаться не более трети от общей продолжительности времени. Остальную часть занятия занимают практические задания.

Использование частично-поискового метода направлено на развитие познавательной активности и самостоятельности. Он заключается в выполнении заданий, решение которых требует

самостоятельной активности (работа с инструкционными картами), привлечения воображения и памяти.

Элементы проблемного обучения помогают активизировать творческое мышление, переосмыслить общепринятые шаблоны и найти нестандартные решения (как заменить недостающие продукты).

Обучающиеся курса «Основы кулинарного дела» имеют разный уровень обученности и обучаемости и нуждаются в разном количестве времени для овладения программным материалом, поэтому основой, способствующей достижению поставленных целей занятия, для педагога являются дифференцированный и индивидуальный подход. Прежде всего, это разноуровневое обучение, когда обучающиеся, занимаясь одновременно, осваивают программу, выполняя задания разной степени сложности изделий (в зависимости от возможностей каждого).

Использование разноуровневого обучения дает возможность подключать более опытных и умелых обучающихся к процессу обучения слабых обучающихся. Это формирует у них взаимопонимание, взаимовыручку, умение сочетать индивидуальную работу с коллективным сотрудничеством. Кроме того, такой прием позволяет более полно раскрыть потенциал сильных обучающихся, не ущемляя при этом достоинства менее способных.

Занятия проводятся в специальном кабинете, который состоит из помещений кухни и столовой.

#### **Условия набора и формирования групп:**

К освоению данной программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования. Рекомендовано наполнение объединения до 15 человек.

Возможен дополнительный набор обучающихся в течение учебного года в подгруппы первого, второго и последующих годов обучения.

Прием обучающихся в подгруппы второго и последующих годов обучения осуществляется по результатам входной диагностики, собеседования с педагогом (руководителем объединения), для определения уровня знаний, умений и навыков, необходимых для освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

### **Методическое и материально-техническое обеспечение**

#### **Методическое обеспечение:**

- учебно-методическая и справочная литература (словари и энциклопедии, методические пособия)
- наглядный материал (коллекции круп, бобовых, макаронных изделий, зерна, специй, орехов, белых сыпучих веществ, ароматизаторов, кофе, чая)
- дидактический материал (технологические карты и схемы, наборы муляжей овощей и фруктов, таблицы, карточки по темам программы, тематические трафареты, развивающие игры по предмету)

#### **Материально-техническое оснащение:**

- кухонный гарнитур с рабочими столами и подсветкой;
- учебные столы и стулья;
- плита электрическая, вытяжка;
- холодильник с морозильной камерой;
- наборы столовой и кухонной посуды;
- скатерти, салфетки;
- кухонные инструменты и приспособления;
- кухонная электротехника (чайник, комбайн кухонный, мясорубка, кофеварка, вафельница, печь микроволновая, миксер, соковыжималка, весы и т. д.);
- мойки для мытья посуды;
- раковина для мытья рук;
- фильтр для воды;
- вешалка для рабочей одежды;
- шкаф для уборочного инвентаря;
- телевизор;
- продукты питания.

**Учебный план  
1 года обучения**

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
<b>I</b>	<b>Введение.</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
1	Кулинария – наука или искусство.	2	1	1	<b>Входной контроль</b> (сентябрь)
2	Значение кулинарии для здоровья человека. ЗОЖ.	2	1	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
3	Интерьер кухни и столовой, посуда и инструменты.	2	1	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
4	Гигиена питания.	2	1	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
5	Основные безопасные приёмы работы.	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение
<b>II</b>	<b>Материаловедение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1	Продукты растительного и животного происхождения.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы
2	Условия хранения продуктов.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы
<b>III</b>	<b>Технология приготовления и подачи кулинарных блюд</b>	<b>210</b>	<b>70</b>	<b>140</b>	
1	Сервировка стола, столовые приборы.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы
2	Хлебобулочные изделия.	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение
3	Приготовление салатов из свежих овощей.	<b>16</b>	4	12	Опрос, совместный анализ практической работы
4	Приемы тепловой обработки продуктов.	<b>2</b>	1	1	Собеседование, анализ практической работы
5	Приготовление салатов из отварных овощей.	<b>8</b>	2	6	Опрос, совместный анализ практической работы
6	Приготовление гарниров из овощей.	<b>12</b>	4	8	Опрос, совместный анализ практической работы
7	Приготовление блюд из бобовых.	<b>4</b>	1	3	Опрос, совместный анализ практической работы
8	Приготовление блюд из макарон.	<b>10</b>	2	8	Опрос, совместный анализ практической работы
9	Приготовление блюд из круп.	<b>22</b>	8	14	Тестирование, совместный анализ практической работы
10	Приготовление супов.	<b>18</b>	6	12	Тестирование, совместный анализ практической работы
11	Приготовление блюд из яиц.	<b>16</b>	4	12	Тестирование, совместный анализ практической работы

12	Приготовление блюд из творога.	<b>10</b>	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
13	Приготовление горячих напитков.	<b>6</b>	2	4	Опрос, совместный анализ практической работы
14	Приготовление бутербродов.	<b>6</b>	2	4	Опрос, совместный анализ практической работы
15	Приготовление изделий из теста.	<b>26</b>	8	18	Опрос, совместный анализ практической работы
16	Приготовление сладких блюд и напитков.	<b>10</b>	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
17	Оформление пасхального стола.	<b>10</b>	4	6	Собеседование, самостоятельная работа
18	Приготовление блюд из рыбы.	<b>10</b>	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
19	Приготовление блюд из птицы.	<b>10</b>	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
20	Приготовление блюд из мяса.	<b>10</b>	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
<b>IV</b>	<b>Итоговое занятие.</b> Составление меню завтрака, обеда, ужина.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Самостоятельная работа. <b>Промежуточная аттестация (май)</b>
<b>V</b>	<b>Производство и реализация пищевых продуктов.</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	
1	Видеофильм «Сервировка стола для завтрака и ужина».	2	2		Обсуждение фильма.
2	Посещение предприятия общественного питания.	2		2	Опрос, совместный анализ.
3	Видеофильм о муке и хлебе.	2	2		Обсуждение фильма.
4	Экскурсия в отдел хлебобулочных изделий.	2		2	Опрос, совместный анализ экскурсии
5	Видеофильм о овощах.	2	2		Обсуждение фильма.
6	Экскурсия в отдел овощей.	2		2	Опрос, совместный анализ экскурсии
7	Видеофильм о крупах и бобовых.	2	2		Обсуждение фильма.
8	Видеофильм о макаронах.	2	2		Обсуждение фильма.
9	Видеофильм о соли.	2	2		Обсуждение фильма.
10	Видеофильм о сахаре.	2	2		Обсуждение фильма.
11	Видеофильм о чае.	2	2		Обсуждение фильма.
12	Экскурсия в отдел бакалеи.	2		2	Опрос, совместный анализ экскурсии
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>95</b>	<b>157</b>	

**Учебный план  
2 года обучения**

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
1	Выполнение правил распорядка и гигиены питания.	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение
2	Знание безопасных приёмов работы.	2	1	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
3	Обязанности кухонной рабочей.	2	1	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
4	Основные питательные вещества.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы
5	Витамины.	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение
<b>II</b>	<b>Материаловедение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1	Минеральные и искусственные продукты.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы
2	Устройство и уход за холодильником.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы
<b>III</b>	<b>Технология приготовления и подачи кулинарных блюд</b>	<b>210</b>	<b>70</b>	<b>140</b>	
1	Сервировка праздничного стола, использование ножа.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы
2	Ассортимент хлебобулочных изделий.	2	1	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
3	Приготовление салатов из свежих овощей.	<b>16</b>	4	12	Опрос, анализ практической работы
4	Приемы тепловой обработки.	<b>2</b>	1	1	Собеседование, анализ практической работы
5	Приготовление салатов из отварных овощей.	<b>8</b>	2	6	Опрос, совместный анализ практической работы
6	Приготовление гарниров из овощей.	<b>12</b>	4	8	Опрос, совместный анализ практической работы <b>Текущий контроль</b>

					(ноябрь)
7	Приготовление блюд из бобовых.	4	1	3	Опрос, совместный анализ практической работы
8	Приготовление блюд из макарон.	10	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
9	Приготовление блюд из круп.	22	8	14	Тестирование, совместный анализ практической работы
10	Приготовление супов.	18	6	12	Тестирование, совместный анализ практической работы
11	Приготовление блюд из яиц.	16	4	12	Тестирование, совместный анализ практической работы
12	Приготовление блюд из творога.	10	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
13	Приготовление горячих напитков.	6	2	4	Совместный анализ практической работы
14	Приготовление бутербродов.	6	2	4	Опрос, совместный анализ практической работы
15	Приготовление изделий из теста.	26	6	20	Опрос, совместный анализ практической работы
16	Приготовление сладких блюд и напитков.	10	4	6	Совместный анализ практической работы
17	Оформление пасхального стола.	10	4	6	Собеседование, самостоятельная работа
18	Приготовление блюд из рыбы.	10	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
19	Приготовление блюд из птицы.	10	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
20	Приготовление блюд из мяса.	10	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
<b>IV</b>	<b>Итоговое занятие.</b> Составление меню на день.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Самостоятельная работа. <b>Промежуточная аттестация</b> (май)
<b>V</b>	<b>Производство и реализация</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	

	<b>пищевых продуктов.</b>				
1	Видеофильм «Сервировка стола для обеда»	2	2		Обсуждение фильма.
2	Посещение предприятия общественного питания.	2		2	Опрос, совместный анализ.
3	Видеофильм о сдобе.	2	2		Обсуждение фильма.
4	Экскурсия в отдел хлебобулочных изделий.	2		2	Опрос, совместный анализ экскурсии.
5	Видеофильм о фруктах.	2	2		Обсуждение фильма.
6	Экскурсия в отдел фруктов.	2		2	Опрос, совместный анализ экскурсии.
7	Видеофильмы о яйцах.	2	2		Обсуждение фильма.
8	Видеофильм о молочных напитках.	2	2		Обсуждение фильма.
9	Видеофильм о твороге и сметане.	2	2		Обсуждение фильма.
10	Видеофильм о масле и сыре.	2	2		Обсуждение фильма.
11	Экскурсия в молочный отдел.	2		2	Опрос, совместный анализ экскурсии.
12	Видеофильм о какао.	2	2		Обсуждение фильма.
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>95</b>	<b>157</b>	

**Учебный план  
3 года обучения**

<b>№п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
1	Необходимость выполнения правил распорядка, гигиены и безопасных приемов работы.	2	1	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
2	Минеральные вещества.	2	1	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
3	Организм человека.	2	1	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
4	Система пищеварения.	2	1	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
5	Рациональное питание.	2	1	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
<b>II</b>	<b>Материаловедение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1	Пищевая ценность продуктов.	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение
2	Сроки хранения продуктов.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы

<b>III</b>	<b>Технология приготовления и подачи кулинарных блюд</b>	<b>210</b>	<b>70</b>	<b>140</b>	
1	Сервировка стола, столовые приборы.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы
2	Хлебобулочные изделия.	2	1	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
3	Приготовление салатов из свежих овощей.	<b>16</b>	4	12	Опрос анализ практической работы
4	Приемы тепловой обработки продуктов.	<b>2</b>	1	1	Собеседование, анализ практической работы
5	Приготовление салатов из отварных овощей.	<b>8</b>	2	6	Опрос, анализ практической работы
6	Приготовление гарниров из овощей.	<b>12</b>	4	8	Опрос, совместный анализ практической работы <b>Текущий контроль</b> (ноябрь)
7	Приготовление блюд из бобовых.	<b>4</b>	2	2	Опрос, совместный анализ практической работы
8	Приготовление блюд из макарон.	<b>10</b>	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
9	Приготовление блюд из круп.	<b>22</b>	8	14	Тестирование, совместный анализ практической работы
10	Приготовление супов.	<b>18</b>	6	12	Тестирование, совместный анализ практической работы
11	Приготовление блюд из яиц.	<b>16</b>	4	12	Тестирование, совместный анализ практической работы
12	Приготовление блюд из творога.	<b>10</b>	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
13	Приготовление горячих напитков.	<b>6</b>	2	4	Опрос, совместный анализ практической работы
14	Приготовление бутербродов.	<b>6</b>	2	4	Опрос, анализ практической работы
15	Приготовление изделий из теста.	<b>26</b>	6	20	Опрос, совместный анализ практической работы

16	Приготовление сладких блюд и напитков.	<b>10</b>	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
17	Оформление пасхального стола.	<b>10</b>	4	6	Собеседование, самостоятельная работа
18	Приготовление блюд из рыбы.	<b>10</b>	4	6	Опрос, анализ практической работы
19	Приготовление блюд из птицы.	<b>10</b>	4	6	Опрос, совместный анализ практической работы
20	Приготовление блюд из мяса.	<b>10</b>	4	6	Опрос, анализ практической работы
<b>IV</b>	<b>Итоговое занятие.</b> Составление меню на неделю.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Самостоятельная работа. <b>Итоговая Аттестация</b> (май)
<b>V</b>	<b>Производство и реализация пищевых продуктов.</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	
1	Видеофильм «Сервировка праздничного стола»	2	2		Обсуждение фильма.
2	Посещение предприятия общественного питания.	2		2	Опрос, совместный анализ.
3	Видеофильм о ягодах и орехах.	2	2		Обсуждение фильма.
4	Видеофильм о кофе.	2	2		Обсуждение фильма.
5	Видеофильм о производстве мёда.	2	2		Обсуждение фильма.
6	Экскурсия в продуктовый магазин.	2		2	Опрос, совместный анализ экскурсии.
7	Видеофильм о рыбе и нерыбных продуктах моря.	2	2		Обсуждение фильма.
8	Экскурсия в рыбный отдел.	2		2	Опрос, совместный анализ экскурсии.
9	Видеофильм о мясе.	2	2		Обсуждение фильма.
10	Экскурсия в мясной отдел.	2		2	Опрос, совместный анализ экскурсии.
11	Видеофильм о консервированных продуктах.	2	2		Обсуждение фильма.
12	Видеофильм о сушёных продуктах.	2	2		Обсуждение фильма.
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>95</b>	<b>157</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий (45 минут)
1 год	02.09.2024	29.08.2025	42	252	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2025	31.08.2026	42	252	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.2026	31.08.2027	42	252	3 раза в неделю по 2 часа

## Оценочные материалы

### **Способы определения результативности:**

- входной контроль: входная диагностика, собеседование, наблюдение;
- текущий контроль: опрос, анализ практических работ, наблюдение;
- промежуточная аттестация обучающихся рассматривается как диагностика результативности освоения программы за прошедший год обучения и является основанием для перевода обучающихся на последующий год обучения, по результатам диагностики педагог имеет возможность определить на следующий учебный год направления дальнейшей работы для каждого обучающегося.
- итоговая аттестация: подведение итогов реализации программы – по окончании реализации программы.

**Способы подведения результативности:** опрос, наблюдение, беседа, обсуждение, тесты по материалу программы и др.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- выполнение различных социально-бытовых действий в условиях учреждения и социума
- приготовление несложных кулинарных блюд для повседневного и праздничного стола;
- участие в фестивалях и конкурсах различного уровня;

### **Диагностика результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы «Основы кулинарного дела»**

№ п/п	Знания, умения и навыки	Сроки обследования					
		Первый год		Второй год		Третий год	
		Входной контроль сентябрь	Промежуточная аттестация (май)	Текущий контроль (ноябрь)	Промежуточная аттестация (май/июнь)	Текущий контроль (ноябрь)	Итоговая аттестация (май)
1	Гигиена приготовления пищи						
2	Мытьё посуды						
3	Уборка помещений кухни и столовой						
4	Основные безопасные приёмы работы						
5	Правила здорового образа жизни						
6	Виды продуктов, условия хранения						
7	Сервировка стола						
8	Первичная обработка продуктов						

9	Приготовление кулинарных блюд						
10	Составление меню						
<b>Всего баллов</b>							

**Условные обозначения:** 1 балл – не выполняет;  
2 балла – выполняет только в совместной деятельности;  
3 балла – выполняет под контролем;  
4 балла – выполняет под частичным контролем;  
5 баллов – выполняет самостоятельно.

**Максимальное количество баллов - 50**

### Список литературы

#### Для обучающихся

1. Дэвид Салариа, Ричард Теймс. Застолье, повара и рецепты. Росмен. 1994. 56 с.
2. Митяев А.В. Ржаной хлебушко-калачу дедушка. Детская литература. 1990. 95 с.
3. Карпова И. Пекарь. Настя и Никита. 2014. 31с.
4. Салаты. Харвест. 2006. 111.
5. Перова О. Энциклопедия праздников. Махаон. 2012. 127с.

#### Для педагога

1. Сборник программ трудового обучения глубоко умственно отсталых детей в домах интернатах. Минсобес РСФСР, ЦИЭТИН. М. 1985. (Мойщицы посуды)
2. Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида. Новые учебные программы и методические материалы – книга 1 под ред. А.М. Щербаковой – М., НЦ ЭНАС, 2001 программа (Обслуживающий труд)
3. Программы социальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5-9 классы. Сборник 2. Москва. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС 2001 г. (Подготовка младшего обслуживающего персонала) автор С.Л. Мирский
4. Сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. А.К. Аксенова, А.П. Антропов, И.М. Бгажнокова и др. - М.: Просвещение, 2006.), (Домоводство).
5. Программа по курсу «Кулинарное дело» для лиц с проблемами в интеллектуальном развитии, утвержденная Комитетом по социальной политике Санкт – Петербурга в 2009г

### Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы «Основы кулинарного дела»

#### 1 год обучения

#### Задачи:

##### Обучающие

- формирование установки на труд и знаний о значении кулинарии, физиологии питания и гигиене приготовления пищи;
- привитие правил внутреннего распорядка;
- выработка навыков основных безопасных приемов работы;
- знакомство с продуктами растительного и животного происхождения;
- обучение основным приемам тепловой обработки, особенно варке;
- приобретение начальных навыков первичной и тепловой обработки продуктов первой необходимости и приготовления наиболее простых кулинарных блюд;
- формирование начальных навыков сервировки стола и составления меню;

##### Развивающие

- развитие всех психических функций в процессе обучения и корректировка их недостатков;

- формирование устойчивого внимания на занятиях, увеличение объема внимания и работоспособности;
- развитие процессов произвольного припоминания и преднамеренного запоминания, осмысление заучиваемого, наращивание объема памяти;
- выработка умственных способностей обучающихся, их познавательной и практической деятельности;
- формирование звуковой культуры речи, обогащение и активизирование словарного запаса;
- развитие координации движений обеих рук.

#### Воспитательные

- формирование представлений о нравственных нормах отношения к окружающим, основ нравственно-волевых качеств личности;
- привитие здорового образа жизни, культуры поведения и положительных взаимоотношений;

### **Содержание программы первого года обучения**

#### **I. Введение**

Теоретическая часть. Первые знания о приготовлении пищи, значении кулинарии, правилах внутреннего распорядка, необходимости соблюдения режима питания, условий приема пищи и правил поведения за столом. Здоровый образ жизни.

Специальность кухонной рабочей.

Интерьер кухни и столовой, посуда, инвентарь, инструменты и приспособления.

Гигиена приготовления пищи. Основные безопасные приемы работы.

Практическая часть. Правила внутреннего распорядка, поведения за столом. Посуда, инвентарь, инструменты и приспособления.

Основные безопасные приемы работы с кухонным оборудованием и инструментами. Личная гигиена и гигиена приготовления пищи. Санитарное состояние кухни. Рабочая одежда.

#### **II. Материаловедение**

Теоретическая часть. Виды продуктов. Продукты растительного и животного происхождения.

Условия хранения продуктов питания.

Практическая часть. Виды продуктов и условия их хранения.

Экскурсия в продуктовый магазин.

#### **III. Технология приготовления и подачи кулинарных блюд**

Теоретическая часть. Правила сервировки стола. Столовые приборы.

Виды хлебобулочных изделий.

Виды овощей и их первичной обработка.

Тепловая обработка. Основные виды тепловой обработки. Виды варки.

Первичная обработка и варка овощей.

Блюда и гарниры из отварных овощей.

Виды бобовых.

Виды макаронных изделий.

Названия и виды круп. Виды каш.

Названия, классификация и значение супов.

Виды домашней птицы. Строение яйца. Виды вареных яиц.

Виды домашних животных, молоко которых используется в питании человека.

Виды молочных продуктов их применение и хранение.

Виды горячих напитков. Производство, виды и условия хранения чая.

Понятие, виды теста и продукты для его приготовления.

Начинки для вареников.

Виды рыбных продуктов. Первичная обработка рыбы.

Бутерброды и продукты для их приготовления.

Виды фруктов.

Праздник пасхи. Способы окраски яиц. Подготовка яиц к окрашиванию и украшению.

Виды домашних животных, мясо которых использует в пищу человек.

Виды домашней птицы, мясо которой использует в пищу человек.

Практическая часть. Навыки сервировки стола и пользования столовыми приборами: вилок, чайной и столовой ложкой.

Безопасные приемы нарезки хлеба на порционные куски.

Безопасные приемы очистки, измельчения и нарезки овощей.

Заправка и оформление салатов.

Безопасные приемы при работе с электроплитой.

Навыки по первичной обработке и варке овощей.

Безопасные приемы при работе с горячими жидкостями, очистке и нарезке отварных овощей.

Безопасные приемы первичной обработки и варки овощей.

Навыки первичной обработки и безопасных приемов варки бобовых.

Безопасные приемы варки макарон.

Навыки первичной обработки круп с целым зерном и безопасные приемы варки рассыпчатых и жидких каш.

Безопасные приемы приготовления картофельных супов, щей и борща.

Навыки первичной обработки яиц, безопасные приемы варки различных видов яиц и подачи их к столу.

Навык приготовления творожной массы и безопасные приемы приготовления вареников.

Безопасные приемы приготовления различных видов чая.

Навыки первичной обработки муки, замеса теста.

Безопасные приемы приготовления вареников.

Безопасные приемы приготовления солёной рыбы, отварной рыбы, рыбного супа и рыбных фрикаделек.

Безопасные приемы приготовления бутербродов.

Безопасные приемы по первичной обработке фруктов и приготовлению компота и киселя.

Безопасные приемы окраски яиц различными способами. Навыки создания композиций.

Безопасные приемы приготовления изделий из колбасной массы, первичной обработки и варки мяса, а также приготовления мясного салата, супа на мясном бульоне и с мясными консервами.

Безопасные приемы первичной обработки и варки мяса птицы, а также приготовления супа на курином бульоне и салата с отварным мясом птицы.

#### **IV. Итоговое занятие.**

Теоретическая часть. Составление меню завтрака, обеда, ужина.

Практическая часть.

#### **V. Производство и реализация пищевых продуктов.**

Теоретическая часть. Просмотр видеофильмов о производстве и реализации различных пищевых продуктов.

Практическая часть. Посещение предприятий общественного питания, экскурсии в продуктовый магазин.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

##### **По окончании первого года обучения, обучающиеся должны знать:**

- правила внутреннего распорядка;
- что такое здоровый образ жизни;
- название и назначение оборудования и помещений;
- местоположение и предназначение посуды и инвентаря;
- условия приема пищи и правила поведения за столом;
- виды продуктов и правила их хранения;

##### **По окончании первого года обучения, обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать гигиену приготовления пищи (под контролем педагога);
- выполнять безопасные приемы нарезки хлеба (под контролем педагога);
- сервировать стол к завтраку, ужину и обеду;
- правильно пользоваться вилок, столовой и чайной ложкой;

- выполнять безопасные приемы первичной обработки различных продуктов питания (под контролем педагога);
- выполнять безопасные приемы работы с электроплитой (под контролем педагога);
- выполнять безопасные приемы работы с горячими жидкостями (под контролем педагога);
- приготовить кулинарные блюда в рамках первого года обучения;
- составить под контролем меню завтрака, ужина.

**Рабочая программа  
дополнительной общеразвивающей программы «Основы кулинарного дела»**

**2 год обучения**

**Задачи:**

Обучающие

- элементарное изучение процесса пищеварения для понимания важности кулинарии;
- овладение навыками гигиены приготовления пищи и основными безопасными приёмами работы;
- расширение знаний о видах продуктов и правил их хранения;
- освоение основных приемов тепловой обработки, особенно жарки.
- совершенствование навыков первичной и тепловой обработки продуктов в процессе приготовления различных кулинарных блюд;
- овладение навыками сервировки стола и составления меню;
- усвоение основных требований к профессии кухонной рабочей.

Развивающие

- развитие всех психических функций в процессе обучения и корректировка их недостатков;
- формирование устойчивого внимания на занятиях, увеличение объема внимания и работоспособности;
- развитие процессов произвольного припоминания и преднамеренного запоминания, осмысление знаний, наращивание объема памяти;
- выработка умственных способностей учащихся, их познавательной и практической деятельности;
- формирование звуковой культуры речи, обогащение и активизация словарного запаса;
- развитие кистевой моторики.

Воспитательные

- формирование патриотизма, представлений о нравственных нормах отношения к окружающим, основ нравственно-волевых качеств личности;
- привитие здорового образа жизни, культуры поведения и положительных взаимоотношений;
- воспитание уважительного отношения к государственным символам РФ.

**Содержание программы второго года обучения**

**I. Введение**

Теоретическая часть. Основные питательные вещества, пищевой рацион. Органы пищеварения. ЗОЖ.

Практическая часть. Правила внутреннего распорядка, гигиены питания. Основные безопасные приемы работы.

Обязанности кухонной рабочей.

**Раздел II. Материаловедение**

Теоретическая часть. Знания о видах продуктов. Минеральные и искусственные продукты.

Практическая часть. Устройство и правила пользования холодильником.

**Раздел III. Технология приготовления и подачи кулинарных блюд**

Теоретическая часть. Сервировка праздничного стола.

Знания по использованию столового ножа.

Значение и ассортимент хлебобулочных изделий.

Виды овощей, их первичная обработка и пищевая ценность.

Виды жарки. Положительное и отрицательное влияние тепловой обработки.

Способы сохранения пищевой ценности овощей при варке.

Формирование и оформление салатов.

Жарка овощей.

Виды бобовых и их первичная обработка.

Пищевая ценность бобовых.

Виды макаронных изделий и их производство. Пищевая ценность макаронных изделий.

Названия, виды круп и их первичная обработка. Пищевая ценность круп.

Виды каш.

Виды и значение супов.

Строение яйца. Пищевая ценность яиц. Виды яичниц.

Виды молочных продуктов и их хранение. Значение молока и молочных продуктов в питании человека. Приготовление творога.

Производство и виды чая.

Производство какао.

Знания о приготовлении жидкого теста и жарке блинов и оладий.

Знания о приготовлении соленой рыбы, отварной рыбы и рыбных супов. Пищевая ценность рыбы.

Знания о приготовлении жареной рыбы.

Знания о приготовлении горячих бутербродов в духовке.

Виды ягод. Знания по приготовлению компота и киселя.

Знания о приготовлении печеных яблок.

Украшение пасхальных яиц термонаклейками и другими материалами.

Виды мяса. Первичная обработка и варка мяса. Пищевая ценность мяса и субпродуктов. Знания по приготовлению жареных мясных блюд.

Виды мяса птицы. Первичная обработка и варка мяса птицы. Пищевая ценность мяса птицы. Знания по приготовлению птицы жареной.

Государственные символы Санкт-Петербурга.

#### Практическая часть.

Навыки по сервировке праздничного стола.

Навыки пользования столовым ножом. Нарезка батона.

Безопасные приемы очистки, измельчения и нарезки овощей.

Безопасные приемы работы с электроплитой.

Безопасные приемы обработки отварных овощей.

Навыки по формированию и оформлению салатов из отварных овощей.

Безопасные приемы первичной обработки и жарки овощей.

Безопасные приемы варки бобовых.

Безопасные приемы тепловой обработки макаронных изделий.

Навыки первичной обработки круп.

Безопасные приемы приготовления простых каш.

Безопасные приемы приготовления овощных и молочных супов.

Навыки первичной обработки и варки различных видов яиц.

Безопасные приемы приготовления различных видов яичниц.

Безопасные приемы приготовления творожной запеканки.

Безопасные приемы приготовления чая.

Безопасные приемы приготовления какао.

Навыки приготовления жидкого теста.

Безопасные приемы жарки блинов.

Безопасные приемы приготовления соленой рыбы, отварной рыбы и рыбных супов.

Безопасные приемы приготовления жареной рыбы.

Навыки приготовления бутербродов, оформления и подачи их к столу. Безопасные приемы приготовления горячих бутербродов в духовке.

Безопасные приемы приготовления компота и киселя.

Безопасные приемы приготовления печеных яблок.

Безопасные приемы украшения яиц термонаклейками и другими материалами, создание композиций.

Навыки по первичной обработке мяса. Безопасные приемы приготовления жареных мясных блюд.

Безопасные приемы первичной обработки и варки мяса птицы. Безопасные приемы приготовления птицы жареной.

#### **IV. Итоговое занятие.**

Теоретическая часть. Составление меню на день.

Практическая часть.

#### **V. Производство и реализация пищевых продуктов.**

Теоретическая часть. Просмотр видеофильмов о производстве и реализации различных пищевых продуктов.

Практическая часть. Посещение предприятий общественного питания, экскурсии в продуктовый магазин.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **По окончании второго года обучения, обучающиеся должны знать:**

- основные питательные вещества;
- условия хранения продуктов;
- правила пользования холодильником;
- названия и виды круп;
- виды супов;
- виды каш;
- виды вареных яиц;
- приемы украшения пасхальных яиц;
- продукты для приготовления теста;
- государственные символы РФ и Санкт-Петербурга.

#### **По окончании второго года обучения, обучающиеся должны уметь:**

- выполнять правила внутреннего распорядка;
- соблюдать гигиену приготовления пищи;
- пользоваться холодильником;
- выполнять безопасные приемы нарезки хлеба;
- сервировать стол к празднику;
- правильно пользоваться столовым ножом;
- выполнять под частичным контролем безопасные приемы первичной обработки различных продуктов питания;
- выполнять под частичным контролем безопасные приемы работы с электроплитой;
- выполнять под частичным контролем безопасные приемы работы с горячими жидкостями;
- готовить кулинарные блюда в рамках второго года обучения;
- составлять меню обеда.

### **Рабочая программа**

#### **дополнительной общеразвивающей программы «Основы кулинарного дела»**

#### **3 год обучения**

#### **Задачи:**

##### Обучающие

- закрепление знаний о процессе пищеварения и рациональном питании;
- применение знаний и навыков гигиены приготовления пищи и безопасных приемов работы на практике;
- закрепление знаний о видах продуктов и их хранении;

- использование различных видов варки и жарки и освоение комплексных приёмов тепловой обработки;
- применение навыков первичной и тепловой обработки продуктов в процессе приготовления различных кулинарных блюд;
- использование современной бытовой техники в процессе приготовления различных кулинарных блюд;
- применение знаний и навыков сервировки стола и составления меню на практике;
- выполнение функций кухонной рабочей.

#### Развивающие

- развитие всех психических функций в процессе обучения и корректирование их недостатков;
- формирование устойчивого внимания на занятиях, увеличение объема внимания и работоспособности;
- развитие процессов произвольного припоминания и преднамеренного запоминания, осмысление заучиваемого, наращивание объема памяти;
- выработка умственных способностей учащихся, их познавательной и практической деятельности;
- формирование звуковой культуры речи, обогащение и активизирование словарного запаса.
- развитие общей и тонкой моторики рук.

#### Воспитательные

- формирование патриотизма, представлений о нравственных нормах отношения к окружающим, основ нравственно-волевых качеств личности;
- привитие здорового образа жизни, культуры поведения и положительных взаимоотношений.

### **Содержание программы третьего года обучения**

#### **Раздел I. Введение**

Теоретическая часть. Необходимость выполнения правил внутреннего распорядка, гигиены питания и основных безопасных приемов работы.

Процесс пищеварения, знания об обмене веществ и значении рационального питания.

Практическая часть. Выполнение требований к профессии кухонной рабочей.

#### **Раздел II. Материаловедение**

Теоретическая часть. Пищевая ценность различных видов продуктов.

Распознавание даты годности продуктов.

Практическая часть. Определение сроков хранения продуктов питания.

#### **Раздел III. Технологии приготовления и подачи кулинарных блюд**

Теоретическая часть. Сервировка стола, использование столовых приборов.

Производство хлеба. Правила пользования тостером.

Правила пользования кухонным комбайном.

Комплексные виды тепловой обработки: тушение и запекание.

Тушеные и запеченные овощи.

Сложные каши и другие блюда и гарниры из круп.

Борщ, рассольник и холодный суп.

Омлеты. Сырники.

Производство и виды кофе. Электрокофеварка.

Изделия из различных видов теста. Виды начинок для изделий из теста.

Запеченная и тушеная рыба, рыбные котлеты.

Правила пользования электромясорубкой.

Горячие бутерброды, приготовленные в микроволновой печи.

Желе. Правила пользования соковыжималкой.

Пасхальный стол.

Мясо тушеное, запеченное. Птица тушеная, запеченная.

Блюда традиционной русской кухни и кухня народов РФ.

Пищеварительная система человека.

Практическая часть. Навыки сервировки стола, использования столовых приборов.

Безопасные приемы нарезки различных видов хлеба и использования тостера.

Приготовление салатов из свежих овощей, их заправка и оформление. Безопасные приемы использования кухонного комбайна для нарезки овощей.

Безопасные приемы приготовления салатов из отварных овощей.

Приготовление блюд и гарниров из различных видов овощей, подвергнутых тепловой обработке.

Безопасные приемы приготовления тушеных и запеченных овощей.

Приготовление блюд и гарниров из бобовых.

Безопасные приёмы тепловой обработки макаронных изделий.

Безопасные приемы приготовления простых каш. Приготовление сложных каш и других блюд и гарниров из круп.

Приготовление щей, картофельных и молочных супов.

Приготовление борща, рассольника и холодного супа.

Применение знаний и навыков по приготовлению различных видов вареных яиц и яичниц.

Безопасные приемы приготовления омлетов.

Приготовление вареников и творожной запеканки. Безопасные приемы приготовления сырников.

Безопасные приемы приготовления чая, какао, кофе. Приготовление кофе в электрокофеварке.

Приготовление вареников, блинов, оладий. Приготовление слоеного, дрожжевого, песочного и бисквитного теста и безопасных приемов выпечки изделий из них.

Приготовление отварной и жареной рыбы. Безопасные приемы приготовления запеченной и тушеной рыбы, а также рыбных котлет. Использование электромясорубки.

Приготовление различных видов бутербродов.

Безопасные приемы приготовления горячих бутербродов в микроволновой печи.

Приготовление сладких блюд и напитков. Приготовление желе. Использование соковыжималки.

Приготовление пасхального кулича.

Создание пасхального интерьера и композиции пасхального стола.

Приготовление мяса отварного и жареного. Безопасные приёмы приготовления мяса тушеного и запечённого.

Приготовление птицы вареной и жареной. Безопасные приемы приготовления птицы тушеной и запеченной.

#### **IV. Итоговое занятие.**

Теоретическая часть. Составление меню на неделю.

Практическая часть.

#### **V. Производство и реализация пищевых продуктов.**

Теоретическая часть. Просмотр видеофильмов о производстве и реализации различных пищевых продуктов.

Практическая часть. Посещение предприятий общественного питания, экскурсии в продуктовый магазин.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**По окончании третьего года обучения, обучающиеся должны знать:**

- правила рационального питания;
- происхождение, виды продуктов и условия их хранения;
- правила сервировки стола;
- первичную обработку продуктов;
- приемы тепловой обработки продуктов;
- безопасные приемы работы режущим инструментом;
- безопасные приемы при работе с горячими жидкостями;
- безопасные приемы использования электрической бытовой техники;
- безопасные приемы работы с инструментами и посудой;
- правила гигиены питания;
- технологию приготовления простейших кулинарных блюд;

- что такое здоровый образ жизни;
- органы пищеварения;
- блюда традиционной русской кухни.

**должны уметь:**

- выполнять правила внутреннего распорядка;
- осознанно соблюдать гигиену приготовления пищи;
- осмысленно реализовывать безопасные приемы работы режущим инструментом, при пользовании электрической бытовой техникой, с приспособлениями и посудой, горячими жидкостями.
- сервировать стол;
- осуществлять первичную обработку продуктов;
- готовить простые кулинарные блюда;
- составлять меню на день;
- соблюдать правила здорового образа жизни.