

Областное государственное казенное учреждение социального обслуживания  
«Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г.Черемхово»

Обсуждена и утверждена  
педагогическим коллективом  
ОГКУСО «ЦПД, г. Черемхово»  
«4» декабря 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЦПД

 Н.Ф. Клименко

«4» декабря 2022 г.



**Комплекс мер Иркутской области «Траектория помощи»,  
направленный на развитие социальной поддержки семей с  
низким уровнем дохода на 2022 – 2023 годы**

**ТЕХНОЛОГИЯ**  
**предпрофессиональной профориентационной подготовки**  
**несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной**  
**ситуации, в том числе с воспитанниками учреждения**  
**мастерская «Поварское дело»**

**Автор составитель:**

Бородина Зинаида Борисовна, заведующий  
отделением социальной диагностики и  
социальной реабилитации для детей с ОВЗ

Черемхово 2022

Технология «Поварское дело» направлена на привитие трудовых навыков, навыков самостоятельности, умению обслужить себя, ориентироваться в современных товарах и услугах, познакомит с кухней, правилами ведения хозяйства, позволит научиться быть экономным, хорошо ориентироваться в многообразии продуктов, а также получить основы приготовления пищи. Технология служит подготовкой детей к самостоятельной жизни и преодолению трудностей.

В основе технологии лежит содействие в решении проблемы осознанного выбора профессии детьми- сиротами и детьми, оставшимся без попечения родителей, воспитанниками ОГКУСО "Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г.Черемхово", их дальнейшей успешной социализации и профессионального самоопределения. Технология направлена на формирование профориентационного пространства для детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и на этой базе осуществление ими профессионального самоопределения и разработки личного профессионального плана с учетом их индивидуальных, психофизиологических особенностей, состояния здоровья и потребностей регионального рынка труда. Участие в технологии поможет детям принять решение о выборе профессии. Результатом станет осознанный, самостоятельный и обоснованный выбор воспитанников Центра своего жизненного и профессионального пути; повышение доступности профориентационной помощи детям; получение сотрудниками Центра опыта практической реализации технологий профориентации; повышение их профессиональной компетенции; появление целостной системы профориентационной работы в Центре.

**Цель:** формирование у несовершеннолетних необходимого объема предпрофессиональных знаний и общетрудовых умений по профессии повар; ориентирование на выбор будущей профессии, подготовка к самостоятельной жизни.

**Задачи:**

1. Введение первоначальных допрофессиональных знаний и умений, необходимых для ознакомления с профессией повара.
2. Знакомство и первоначальное практическое усвоение необходимых в повседневной жизни приёмов ручного базового (безопасного) и механизированного труда в поварской деятельности.
3. Приобретение опыта применения технологических знаний и умений в самостоятельной практической деятельности.
4. социально – бытовая ориентация и адаптация детей.
4. Расширение кругозора, развитие познавательного интереса и деятельности трудового характера, воспитание хозяйственности и аккуратности в практической работе.

На занятиях в мастерской «Поварское дело» используются современные цифровые образовательные ресурсы, которые служат средством развития трудовых навыков воспитанников. Они включаются в проектную и исследовательскую деятельность, основу которой составляют такие учебные

действия, как умение ставить вопросы, наблюдать, проводить эксперимент, объяснять, защищать свои идеи, давать определения понятий, точно выражать свои мысли, работать в паре, в группе. Применение современных информационных технологий при изучении трудового профиля «Поварское дело» позволяет индивидуализировать и дифференцировать процесс обучения, визуализировать учебную информацию; моделировать и имитировать изучаемые процессы или явления; повысить мотивацию обучения (например, применяя изобразительные средства программы или вовлекая в игровую ситуацию); формировать культуру познавательной деятельности.

#### **Адресат технологии**

Программа рассчитана на несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе с воспитанниками учреждения в возрасте от 12 до 16 лет.

#### **Срок реализации технологии**

Данная технология рассчитана на 1 год обучения, 160 часов.

При изменении состава группы на следующий год, педагог может оставить Программу для обучения других воспитанников или скорректировать учебный план.

#### **Форма проведения занятий:**

Форма организации образовательной деятельности- очная, групповая.

Количество воспитанников в группе - до 10 человек.

Занятия проводятся- 2 раза в неделю по 2 часа.

Программа включает в себя теоретические и практические занятия, фиксации результатов обучения воспитанников в журнале учета посещений занятий детских объединений.

### **Содержание технологии**

#### 1. Место приготовления еды (зона практических действий)

##### **• Правила поведения**

Правильно вести себя за столом во время приёма еды (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу); вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым; не оставлять на производственном столе после использования ножи, вилки, ложки, тарелки, разделочные доски; соблюдать правила безопасного поведения на кухне.

##### **• Кухонные принадлежности.**

Повторять и закреплять виды посуды и кухонного инвентаря. Соблюдать правила при использовании посуды: не ставить на огонь пустые кастрюли, не соскабливать остатки пищи ножом или ложкой. Знакомиться с правилами ухода за различными видами посуды. Запоминать правила, которые помогут сохранить посуду. Закреплять и практически применять знания при уходе за кухонными принадлежностями в практической деятельности. Лабораторно-практические и практические работы. Подготовка посуды и инвентаря к приготовлению еды. Приведение помещения кухни в соответствие с

требованиями санитарии и гигиены. Оказание первой помощи при ожогах, порезах и других травмах.

• **Правила пользования и ухода за посудой.**

Знакомиться со средствами по уходу за посудой. Знать правила безопасности при использовании химических средств и их влияние на здоровье человека. Приобретать практические навыки при мытье посуды с применением химических моющих средств. Знать, что хорошее средство для мытья посуды позволяет избавиться от жира, грязи, не издает неприятных резких ароматов. Сравнить различные способы мытья посуды: в раковине - посудомоечной машине.

• **Бытовая техника** (посудомоечная машина, кухонный комбайн, тостер, электрический чайник, варочная панель) Знакомиться с бытовой техникой. Знать роль бытовой техники в жизнедеятельности человека. Давать характеристику бытовым приборам. Определять значение своевременного ухода за бытовой техникой. Уметь правильно работать с бытовой техникой, согласно инструкции. Классифицировать разнообразие моющих средств. Уметь работать с бытовой техникой с соблюдением правил безопасности в практической деятельности.

• **Практические работы**

Знакомиться с правилами техники безопасности при работе в кабинете профильного труда «Поварское дело» с записью в журнале инструктажей. Закреплять и практически применять правила безопасности в практической деятельности. Читать и понимать технологическую карту выполнения практической работы. Соблюдать последовательность операций в деятельности.

2. Правила оказания медицинской помощи.

Познакомить с основами оказания первой медицинской помощи пострадавшему. Знать правила, способы, приёмы и средства по оказанию помощи пострадавшему в зависимости от каждой конкретной ситуации. Использовать препараты из медицинской аптечки. Выполнять весь комплекс оказания помощи пострадавшему.

3. Личная гигиена

Знать и уметь объяснить понятие «личная гигиена». Называть правила и приёмы соблюдения личной гигиены. Приобретать практические навыки последовательности выполнения личной гигиены. Устанавливать связь: личная гигиена – здоровье человека. Знать, что личная гигиена служит важным показателем общей культуры питания.

4. Питание.

• **Физиология питания**

Теоретические сведения. Питание как физиологическая потребность. Пищевые (питательные) вещества. Значение белков, жиров, углеводов для жизнедеятельности человека. Пищевая пирамида. Роль витаминов, минеральных веществ и воды в обмене веществ, их содержание в пищевых продуктах. Пищевые отравления. Правила, позволяющие их избежать. Первая помощь при отравлениях. Режим питания. Лабораторно-практические и

практические работы. Составление индивидуального режима питания и дневного рациона на основе пищевой пирамиды.

#### • **Бутерброды и горячие напитки.**

Теоретические сведения. Продукты, применяемые для приготовления бутербродов. Значение хлеба в питании человека. Профессия пекарь. Виды бутербродов. Технология приготовления бутербродов. Инструменты и приспособления для нарезания продуктов. Требования к качеству готовых бутербродов. Условия и сроки их хранения. Подача бутербродов. Виды горячих напитков (чай, кофе, какао, цикорий, горячий шоколад). Сорта чая, их вкусовые достоинства, полезные свойства. Влияние эфирных масел, воды на качество напитка. Технология заваривания, подача чая. Какао. Полезные свойства какао. Получение какао-порошка. Технология приготовления какао, подача напитка.

Практические работы. Приготовление и оформление бутербродов. Приготовление горячих напитков (чай, какао). Дегустация блюд. Оценка качества. Соблюдение правил безопасного труда при работе с ножом и горячей жидкостью.

#### • **Блюда из овощей и фруктов**

Теоретические сведения. Пищевая (питательная) ценность овощей и фруктов. Содержание в них витаминов, минеральных солей, глюкозы, клетчатки. Содержание влаги в продуктах, её влияние на качество и сохранность продуктов. Способы хранения овощей и фруктов. Свежезамороженные овощи. Подготовка к заморозке, хранение и условия кулинарного использования свежезамороженных продуктов. Влияние экологии окружающей среды на качество овощей и фруктов. Определение доброкачественности овощей по внешнему виду. Способы удаления лишних нитратов из овощей. Общие правила механической кулинарной обработки овощей. Особенности обработки листовых и пряных овощей, лука и чеснока, тыквенных овощей, томатов, капустных овощей. Правила кулинарной обработки, обеспечивающие сохранение цвета овощей и витаминов. Правила измельчения овощей. Наиболее распространённые формы нарезки овощей. Инструменты и приспособления для нарезки. Приобретать начальные навыки работы с режущими инструментами (нож, мясорубка, тёрка). Называть правила и приёмы техники безопасности с режущими инструментами. Классифицировать способы нарезки овощей: кубиками, соломкой. Определять последовательность нарезки овощей. Уметь нарезать овощи с применением различных видов инструментов и бытовой техники (кухонный комбайн). Выполнять простые и сложные формы нарезки овощей. Определять место расположения рецепта в книге. Уметь правильно произвести расчёт салата по калкуляции.

#### • **Блюда из яиц.**

Теоретические сведения. Значение яиц в питании человека. Использование яиц в кулинарии. Меры предосторожности при работе с яйцами. Способы определения свежести яиц. Способы хранения яиц. Технология приготовления блюд из яиц. Приспособления для взбивания. Способы варки куриных яиц:

всмятку, в «мешочек», вкрутую. Подача варёных яиц. Жарение яиц: приготовление яичницы-глазуньи, омлета натурального. Подача готовых блюд.

Практические работы. Определение свежести яиц. Приготовление блюд из яиц. Дегустация блюд. Оценка качества.

• **Молоко и молочные продукты.**

Теоретические сведения. Значение молока и молочных продуктов в питании человека. Питательная ценность молока. Состав и полезные свойства молока. Роль молочных продуктов в сбалансированном питании. Виды молока: топленое, консервированное, сухое и 10 сгущённое молоко. Сроки хранения молока (пастеризованное, ультрапастеризованное, стерилизованное). Тепловая обработка молока. На какие виды делится молоко по способу тепловой обработки. Как выбирать молоко и молочные продукты. Виды кисломолочных продуктов: кефир, творог, сметана, простокваша, ряженка, йогурт. Виды упаковок. Что должно быть на упаковке. Правила хранения и использование молочных продуктов. С чем лучше сочетать молочные продукты. Блюда из молока: супы, каши, творожные блюда, соусы, сладкие блюда и напитки. Практические работы. Определение свежести молока. Использование сухого молока. Приготовление блюд, в состав которых входит молоко.

• **Крупы. Блюда из круп.**

Теоретические сведения. Понятие о наиболее полезных и популярных крупах. Использование круп в кулинарии. Полезные свойства каш. Виды круп: кукуруза, пшеничная крупа, гречневая крупа, рисовая крупа, пшённая крупа, манная крупа. Способы хранения круп. Блюда из круп. Как правильно варить кашу. Общие правила варки каш. Подготовка круп к варке. Пропорции воды и крупы для приготовления каши. Требования к качеству готовой каши: рассыпчатая, вязкая, жидкая каша. Технология приготовления молочного супа. Технология приготовления вязкой каши. Подача готовых блюд. Дегустация. Оценка качества.

Практические работы. Определение качества каши. Приготовление блюд. Дегустация. Оценка качества.

• **Приготовление завтрака, обеда, ужина. Сервировка стола.**

Теоретические сведения. Меню. Понятие о калорийности продуктов. Понятие о сервировке стола. Особенности сервировки стола к определенной приему пищи. Набор столового белья, приборов и посуды. Способы складывания салфеток. Правила поведения за столом и пользования столовыми приборами.

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения материала**

Учитывая степень обученности, в тематическом плане предусмотрено повторение материала, самостоятельная работа, дифференцированные задания с учетом индивидуальных и особых образовательных потребностей обучающихся. Предусмотрены виды работ, которые позволяют вести контроль за материалом, а именно:

- проверочные работы;
- самостоятельные и практические работы;
- тест-контроль по изученным темам.

Задания создаются в соответствии с психофизическими особенностями каждого несовершеннолетнего. Оценка знаний осуществляется по результатам практических работ.

Диагностика основных знаний, умений и навыков проводится на начало и конец учебного года, данные отражаются в таблице.

Формы контроля: устный фронтальный, устный индивидуальный, текущий, итоговая самостоятельная работа, тест, контрольная практическая работа.

### **Материально-техническое обеспечение технологии**

Бытовая техника: нагреватель для воды, холодильник, варочная панель, посудомоечная машина, миксер, тостер, кухонный комбайн, духовой шкаф, хлебопечка, мультиварка, погружной блендер

Набор столовой посуды

Посуда: кухонный инвентарь, набор кастрюль, набор столовых приборов,

сервиз: чайный, кофейный, столовый, модели мер, набор варочной посуды, набор сковород.

Журнал инструктажа по ТБ и ОТ для обучающихся

Инструкции по ТБ и ОТ по разделам: работа с горячей жидкостью, правила безопасной работы с режущими инструментами, правила эксплуатации бытовых приборов

Иллюстративный материал по ТБ и ОТ

Комплект таблиц по кулинарии

Раздаточный материал: карточки-схемы, карточки-рисунки, карточки с текстом, карточки-таблицы, тестовые задания

Дидактический материал: наглядные пособия, образцы моющих средств, образцы круп, макаронных изделий, виды упаковок круп, молочных продуктов, напитков

### **Список литературы**

1. Кулинария: учебник для НПО: уч.пособие для СПО/Н.А.Анфимова, Л.Л.Татарская.М.: «Академия», 2006г.
2. Товароведение пищевых продуктов: уч. для НПО:уч.пособие для СПО/З.П.Матюхина,Э.П.Королева.М.: «Академия», 2010г.
3. Технологическое оборудование предприятий общественного питания: учебник для НПО: уч.пособие для СПО.М.: «Академия»,2006г.
4. Повар.Учеб.пособие для уч.сяпроф.училищ, лицеев и курсовых комбинатов/В.А.Барановский, Л,Г.Шатун-Ростов н/Д:Феникс,2005г
5. Тепловое и механическое оборудование предприятий торговли и общественного питания: учебник для НПО/М.И.Ботов,В.Д.Елхина,О.М.Голованов.М.: «Академия»,2003г.

***Список литературы для педагога:***

6. Кулинарная характеристика блюд: уч.пособие для НПО/С.Н.Козлова, Е.Ю.Фединишина.М.: «Академия»,2006г.
7. Основы кулинарного мастерства: учеб.пособие для студентов СПО.М. «Академия»,2007г.
8. Профессиональные журналы «Гастрономъ», «Питание и общество», «Рестораторъ» и другие.

***Список литературы для учащихся:***

9. Кулинария: учебник для НПО: уч.пособие для СПО/Н.А.Анфимова, Л.Л.Татарская.М.: «Академия», 2006г.
10. Товароведение пищевых продуктов: уч. для НПО:уч.пособие для СПО/З.П.Матюхина,Э.П.Королева.М.: «Академия», 2010г.
11. Технологическое оборудование предприятий общественного питания: учебник для НПО: уч.пособие для СПО.М.: «Академия»,2006г.
12. Пособие для повара: уч.пособие для НПО/Л.Н.Сопина.М.: «Академия»,2006г

***Интернет-сайты:***

13. <http://supercook/ru>- Кулинария, кухни мира народов мира и множество разных полезных советов;
14. <http://x-food/ru>-Тайны кулинарии;
15. <http://www.restoran.ru>;
16. <http://www.povarenok.ru>
17. <http://www.frio.ru> и другие