

«Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики
«Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних города Глазова»

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 3 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 141-09
От «09» 09 2024 г.
Степанова Т.П. Степанова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Домоводство»

Срок реализации: 1 год
Возраст: 14 – 17 лет



Составитель: Боталова Л.А.
Педагог дополнительного
образования

с. Понино – 2024 г.

1.Комплекс основных характеристик образования:

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в современном российском обществе реализуется, в основном, в детских домах, которые остаются основными социальными институтами, обеспечивающими воспитательный процесс и подготовку детей к жизни в обществе. Учитывая особый образ жизни в центре, который культивирует в детях такие качества, как беспомощность, приспособленчество, возникла необходимость подготовки воспитанников к самостоятельной жизни и формирования у них определенных социальных знаний, умений, навыков.

Перед выпускниками детских домов, 25% детей ответили, что это неумение готовить, самостоятельно распределять имеющиеся средства для проживания, устраивать быт. Поэтому, организация кружка по домоводству, его работа поможет подготовить детей-сирот к преодолению трудностей социализации.

Программа кружка «Домоводство» рассчитана на тех, кто делает первые шаги, знакомит с кухней, умением вести хозяйство, позволяет научиться быть экономным, хорошо ориентироваться в многообразии продуктов.

Актуальность данной программы очевидна, так как она способствует подготовке воспитанников центра к самостоятельной жизни, самообслуживанию и труду, воспитывает эстетический вкус, формирует у подростков навыки финансовой грамотности.

В жизни каждого ребенка бывает много праздников, хочется, чтобы и эти дети умели правильно организовать его, составить программу, подготовить праздничный стол, хорошо сервировать его. Ведь каждый ребенок, девочка или мальчик, становятся взрослыми, если они в детстве будут знать, уметь и проводить торжества, то и в дальнейшей своей взрослой жизни смогут подготовиться к любому семейному мероприятию, традиционному празднику, стать гостеприимными хозяевами. Обучение навыкам кулинарии является одним из приоритетных направлений в работе с воспитанниками.

Образовательная программа кружка « Домоводство» **направлена** на оказание дополнительной помощи воспитанникам детского дома в производственном обучении и профессиональной подготовке. Она играет важную роль в воспитании детей-сирот, в развитии творческих способностей, повышает инициативу и предприимчивость воспитанников.

Занятия в кружке позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего творчества. У воспитанников формируются навыки в приготовлении национальных блюд и их эстетического оформления.

Основными целями и задачами программы является получение детьми дополнительных знаний, умений и навыков по кулинарии, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности и применения в быту.

Особенностью данной программы является то, что у воспитанников появляется возможность широкого и разнообразного применения своих знаний, которые им могут быть полезны после выпуска из стен центра в «большую жизнь» - это кулинария, уход за домом, финансовая грамотность.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 14-17 лет.

Программа ориентирована на воспитанников 14-17 лет. Практика показала, что дети данного возраста успешно и с интересом занимаются в кружке "Домоводство". Приобретенные на занятиях знания и навыки очень помогают им в повседневной жизни. Формы и методы работы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

Программа рассчитана на 102 часа, один год обучения.

Форма обучения – очная.

Формы работы: групповые, индивидуальные, коллективные.

Тип занятий: теоретический, практический.

Формы проведения занятий: тестирование, анкетирование, мастер-класс, демонстрация приготовления.

На изучение курса отводится 102 часа, 1 год обучения из расчета 3 часа в неделю.

1.2 Цель и задачи программы.

ЦЕЛЬ: расширение знаний, умений и навыков, необходимых для формирования у воспитанников компетенций в области технологии как часть национальной культуры; социальная адаптация детей детских домов и интеграция их в общество.

Задачи:

Обучающие:

расширить знания, умения и навыки по технологии приготовления блюд, их подаче и сервировке стола.

Ознакомить с профессией повара и пути их получения.

Обучить безопасному обращению с инвентарем и оборудованием.

Развивающие:

развивать эстетический вкус учащихся.

Расширение знаний в технологии приготовления блюд.

Развивать память, логическое мышление, внимание.

Воспитывающие:

сформировать компетентность в области национальной кухни.

Привить чувство национального достоинства и уважения ко всем народам.

Воспитать трудолюбие и культуру труда.

Концепция программы.

В основе программы лежит идея сочетания теории и практики.

Решение педагогических задач в программе «Домоводство» осуществляется в соответствии со следующими принципами:

Принцип непрерывного дополнительного образования как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;

Принцип гражданственности ориентирует образовательный процесс на изучение истории, обычаи, традиции народов, их блюд;

Принцип творчества помогает развивать фантазию, эстетический вкус, мыслить и действовать;

Принцип коллективной деятельности реализуется на создании совместных рецептов, фантазий, при организации коллективных праздников, конкурсов, проведении и участия в выставках;

Принцип индивидуального подхода ориентирует педагога на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей воспитанников.

Принцип самореализации предполагает создание творческой среды, проведение открытых занятий.

Занятия проводятся по 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Основными формами образовательного процесса являются: практико – ориентированные учебные занятия, творческие мастерские, экскурсии на предприятия общественного питания.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная (воспитанникам дается самостоятельные задания с учетом его возможности); фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенного технологического приема); групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы);

Воспитанники изучат правила санитарии и гигиены при кулинарных работах; безопасные приемы работы с кулинарным оборудованием и инструментами; познакомятся историей, обычаями и традициями национальной кухни; будут иметь представления об организации современных предприятий общественного питания; усвоят классификацию блюд современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

Для контроля за усвоением изученного материала будут использоваться – тесты, проверочные, практические работы.

Система контроля знаний будет осуществляться после каждого месяца (через тесты, проверочные работы), с целью проверки знаний, умений, навыков.

Главный показатель реализации программы – личностный рост каждого воспитанника, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Критерием уровня эффективности программы является усвоение образовательной части, повышение интеллектуального уровня, воспитанности и готовность к самостоятельной жизни в плане организации своего быта.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы	Количество часов			Формы и виды контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Анкетирование
2.	ТБ на занятиях по кулинарии	1	1		Практич. работа
3.	Общие сведения о гигиене, о санитарно-гигиенических требованиях к помещению, личной гигиене, гигиене питания. Специальная одежда.	2	2	2	Тестовое задание
4.	Первичная обработка овощей	2	1	1	Практическая работа
4.1	Форма нарезки овощей	2		2	Индив. работа
4.2	Салаты из овощей	6	2	4	Тестов. задани Практическая работа
5.	Сервировка стола. Правила поведения за столом	4	4	3	Демонстрация сервировки стола
6.	Первые блюда	8	2	6	Провероч. работа
7.	Изделия из круп	5	1	4	Провероч. работа
8.	Макароны. Блюда из макарон	5	1	4	Практич. работа
9.	Изделия из теста	9	3	6	Демонстрация приготовления
10.	Напитки и сладкие блюда	5	1	4	Практич. работа
11.	Бутерброды	7	2	5	Мастер-класс
12.	Холодные блюда и закуски	8	2	6	Практич. работа
13.	Национальные блюда Удмуртии	7	1	6	Мастер-класс
13.1	Национальные блюда Татарии	3	1	2	Практич. работа
13.2	Национальные блюда Украины	3	1	2	Практич. работа
14.	Определение размеров своей одежды и обуви	1		1	Самост. работа
14.1	Одежда и обувь, и уход за ними	4	1	3	Практическая работа
14.2	Ремонт одежды	2		2	Практическая работа
14.3	Утюжка одежды. Режимы глажения	2		2	Практическая работа
14.4	Стирка белья	3	1	2	Самост. работа
15.	Экскурсии	9	2	7	Опрос
16.	Итоговое занятие	3		3	

Всего часов

102

23

79

Содержание теоретического материала

1. Вводное занятие

Значение питания в жизни человека. Состав пищи (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода).

Режим питания ребенка. Меню.

2. Техника безопасности на занятиях по кулинарии.

Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами.

Выполнение правил техники безопасности во время приготовления пищи.

3. Общие сведения о гигиене, о санитарно-гигиенических требованиях к помещению, личной гигиене, гигиене питания. Специальная одежда.

4. Первичная обработка овощей.

Сортировка, мойка, очистка и нарезка. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов.

4.1 Очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками.

4.2 Салат-Оливье.

История происхождения салата, виды салатов-Оливье.

Приготовление салатов, оформление блюда.

5. Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину, чаю. Праздничная сервировка стола. Правила поведения за столом.

Сервировка стола и выполнение правил поведения за столом.

6. Первые блюда.

Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления.

Приготовление супов (борщ, с макаронами с мясом птицы, с клецками).

7. Изделия из круп.

Питательная ценность круп, обработка, способы приготовления различных каш.

Виды круп. Их первичная обработка. Правила варки крупяных рассыпчатых, вязких каш. Технология приготовления рисовой крупы.

Процессы, происходящие при варке риса. Причины увеличения объема при варке. Соотношение крупы и жидкости при варке.

8. Макароны. Блюда из макарон. Приготовление "Макарон по-флотски".

Виды макаронных изделий и их первичная обработка. Способы варки макаронных изделий. Процессы, происходящие при варке макаронных изделий. Соотношение макаронных изделий и жидкости при варке.

9. Изделия из теста.

Виды теста. Способы приготовления теста.

Приготовление дрожжевого теста и закрытого пирога с яблоками;

приготовление пирожков с картошкой; пиццы.

10. Сладкие блюда и напитки.

Значение и вкусовые качества сладких блюд. Технология приготовления сладких блюд из ягод (компота, киселя, желе, мусса). Горячие и холодные напитки. Способы приготовления горячих напитков.

11. Бутерброды. Приготовление бутербродов с ветчиной, канапе.

12. Холодные блюда и закуски.

Значение холодных блюд в питании. Оформление блюд. Салаты и заправки к ним. Винегрет. Разделка и украшение сельди. Украшения из овощей и яиц.

Приготовление витаминного салата, винегрета, сельди с гарниром, забавно оформленных блюд, украшений из овощей и яиц.

13. Национальные блюда Удмуртии.

История развития Удмуртской кухни.

Приготовление блюд.

13.1 Национальные блюда Татарии. История развития Татарской кухни.

Приготовление блюд.

13.2 Национальные блюда Украины. История развития Украинской кухни.

Правила и способы замешивания пресного теста и приготовление из него вареников с начинкой. Виды начинок для вареников.

Приготовление вареников с картофелем.

13.3 Национальные блюда Татарии. История развития Татарской кухни.

Приготовление национальных блюд.

14.Определение размеров своей одежды и обуви.

14.1 Одежда и обувь, и уход за ними.

14.2 Ремонт одежды.

14.3 Утюжка одежды. Режимы глажения. Правила ТБ при работе с электрическим утюгом.

14.4 Стирка белья. Правила ТБ при стирке белья на машинке. Способы стирки одежды.

15. Экскурсии на предприятия питания.

16. Экзамен по кулинарии.

Итоговое занятие.

Демонстрация детьми умения сервировать стол и навыков поведения за столом, конкурс на лучшее оформление холодных блюд, соревнование на правильную и быструю нарезку овощей, викторина, награждение лучших кружковцев, праздничный чай.

1.4 Ожидаемые результаты

В результате обучения в кружке "Домоводство" воспитанники получают знания:

- пищевая ценность продуктов
- способы приготовления и оформления блюд
- правила подачи блюд
- правила поведения за столом
- правила по ТБ при кулинарных работах
- правила по санитарно-гигиеническим требованиям
- правила ТБ при стирке белья на машинке
- правила ТБ при работе с электрическим утюгом

Воспитанники приобретут умения:

- правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюда
- приемы тепловой кулинарной обработки
- сервировать стол
- соблюдать санитарно-гигиенические требования
- готовить и украшать готовые блюда
- соблюдать правила по ТБ
- правильно вести себя за столом
- знать режимы утюжки. Уметь гладить рубашки, брюки, школьную одежду
- знать режимы и способы стирки белья. Уметь распределять одежду для стирки.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 График работы кружка «Домоводство»

Дни	Часы занятий
Суббота	16.00-16.40; 16.50-17.30; 17.40- 18.20

2.2 Условия реализации программы

1.В учреждении имеются условия для реализации программы: кабинет технологии, оборудованы кухни (плиты электрические с духовочным шкафом), микроволновые печи, холодильники, компьютерный класс на 7 рабочих мест, место для проведения занятий.

2.Стабильное и удобное для детей расписание.

2.3 Формы аттестации

Программа предполагает использовать формы контроля: собеседование, тестирование, соревнование, творческие задания и экзамен.

Примерные тестовые задания

1. Отметьте буквой “С” санитарно-гигиенические требования, а буквой “Т” правила безопасных приемов работы при обработке пищевых продуктов:

- (...) руки мойте с мылом;
- (...) проверьте исправность шнура перед включением электроприбора;
- (...) наденьте фартук;
- (...) уберите волосы под головной убор;
- (...) включайте и выключайте электроприбор сухими руками.

2. Отметьте знаком “+” все правильные ответы.

Витамин А содержится в:

- (...) молоке
- (...) яичном белке
- (...) яичном желтке
- (...) печени животных
- (...) печени трески

3. В качестве разрыхлителей теста применяются:

- (...) сахар

- (....) желатин
- (....) дрожжи
- (....) маргарин
- (....) пищевая сода

4. Предметами общего пользования в сервировке стола являются:

- (....) вилки
- (....) ложки
- (....) хлебница
- (....) скатерть
- (....) солонка
- (....) тарелки

5. Чтобы смягчить стук приборов и тарелок по столу, под скатерть кладут:

- (....) тонкий поролон
- (....) клеенку
- (....) тонкую бумагу

- (....) шелковую ткань
- (....) тяжелую мягкую ткань

6. Перед приготовлением рис:

- (....) промывают
- (....) обжаривают
- (....) сушат
- (....) перебирают
- (....) проверяют на наличие вредителей

7. Салат из свежих овощей украшают:

- (....) зеленью
- (....) искусственными цветами
- (....) майонезом
- (....) фигурной нарезкой

8. Из дрожжевого теста можно приготовить:

- (....) пироги
- (....) печенье
- (....) торт
- (....) оладьи
- (....) кулич

9. Консервирующими веществами при заготовке продуктов являются:

- (....) соль
- (....) пищевая сода
- (....) сахар
- (....) уксусная кислота
- (....) лимонная кислота

10. Для максимального сохранения минеральных солей в овощах их:

- (....) варят в воде
- (....) варят в кожуре
- (....) варят на пару

- (....) запекают в духово шкафу
- (....) жарят

11. Салфетку на колени кладут:

- (....) полностью развернутой
- (....) сложенной вдвое с уравненными краями
- (....) сложенной вдвое с верхней частью короче нижней
- (....) сложенной вдвое с верхней частью длиннее нижней
- (....) сложенной по диагонали

12. Праздничный стол украшают:

- (....) невысокими букетами в низких вазах
- (....) цветами с длинными стеблями в высоких вазах
- (....) цветами с резким запахом
- (....) с гирляндами из живых цветов.

13. Для приготовления желе применяются желирующие вещества:

- (....) крахмал
- (....) ваниль
- (....) агар
- (....) желатин
- (....) сахар

Запишите буквы, соответствующие порядковому номеру:

1. Последовательность первичной обработки овощей:

- а) очистка
- б) мойка
- в) нарезка
- г) промывание
- д) сортировка

Обведи кружком букву, соответствующую варианту правильного ответа:

2. К луковым овощам относятся

- а) чеснок б) морковь в) кабачки

3. Корнеплоды очищают:

- а) скребком б) малым поварским ножом в) теркой

Выбери правильный ответ:

4. К простым формам нарезки картофеля относятся:

- а) соломка
- б) чесночки
- в) спирали

5. К сложным формам нарезки картофеля относят:

- а) кубики
- б) брусочки
- в) бочонки

Закончи предложения:

6. Варка продуктов в малом количестве жидкости называется _____

7. Варка продуктов основным способом - это _____

Обведи кружком букву, соответствующую варианту правильного ответа:

8. Хлеб + колбаса = бутерброд

а) открытый сложный

б) открытый простой

в) закусочный

9. Основной овощ в винегрете

а) репа

б) капуста

в) свекла

10. Горячую кастрюлю с плиты берут

а) руками в) прихватками

б) сковородником г) полотенцем

11. Санитарная форма одежды это-

а) заколка в) колпак д) фартук

б) часы г) полотенце е) расческа

2.4 Методические материалы

6. Первые блюда

Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления.

По давней традиции в России супы являются первым блюдом обеда. Объясняется это тем, что в них содержатся в растворенном виде вещества, которые усиливают секрецию пищеварительных желез и готовят пищеварительную систему для усвоения пищи организмом. Супы состоят из двух частей: жидкой (основа) и плотной (гарнир). Жидкая основа — это бульоны, молоко и молочные напитки (кефир, простокваша), отвары из круп, овощей, фруктов, квас. В жидкой части супа

содержатся вкусовые и ароматические вещества. Для гарнира используют разнообразные продукты: овощи, грибы, крупы, макаронные изделия, рыбу, мясо и др. Плотная часть супа содержит питательные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Калорийность супов различна. Наиболее высококалорийны солянки, супы с крупами, бобовыми, макаронными изделиями. Энергетическую ценность супов повышают мясо, птица, рыба, сметана, хлеб, пирожки, расстегаи и др. Калорийность жидкой части супа невелика и составляет всего лишь 1... 5 ккал на 100 г бульона. Супы классифицируются по характеру жидкой основы, способу приготовления и температуре подачи. Бульоны и их приготовление Бульон — это отвар, полученный при варке различных продуктов: костей, мяса крупного и мелкого скота, птицы, рыбы, а также грибов. К бульонам также относят овощные отвары. Вкусовые качества бульона зависят от соотношения в нем воды и продукта, степени измельчения продукта, продолжительности варки. Бульоны готовят двух типов — нормальные и концентрированные. Для приготовления нормального бульона на 1 кг продукта берут 3,5...4 л, воды, для концентрированного бульона — 1,25 л. Восстановленный бульон готовят из 1 л концентрированного бульона, разведенного в 3...4 л воды. Концентрированные бульоны готовить рациональнее, так как они экономят топливо и сырье, позволяют использовать посуду меньшей вместимости.

Приготовление заправочных супов предусматривает последовательное проваривание в бульоне различных продуктов, которые составляют гарнир супа. Технологический процесс приготовления заправочных супов включает в себя следующие операции: приготовление бульонов, подготовку гарнира, проваривание гарнира в бульоне, заправку супа. Для приготовления заправочных супов используют все виды бульонов, а также отвары овощей, бобовых, круп, макаронных изделий. Бульоны для супов готовят заранее. Следует учитывать сочетаемость бульона с гарнирами. Так, костный, мясной и грибной бульоны хорошо сочетаются с разнообразными гарнирами, бульоны из птицы — с гарнирами из круп, мучных изделий и овощей, а рыбные — только с гарнирами из овощей. Подготовка гарнира включает первичную механическую, а для некоторых продуктов и тепловую обработку. При подготовке гарнира необходимо учитывать форму нарезки всех составных частей гарнира, чтобы отдельные компоненты хорошо сочетались между собой. Кроме того, форма нарезки должна способствовать равномерной тепловой обработке. Характерной особенностью заправочных супов является использование пассерованных корней и лука. Пассерованные овощи при варке лучше сохраняют форму нарезки, улучшают вкус и аромат блюда и придают ему приятный внешний вид. Пассерование овощей. Для приготовления овощной пассеровки используют морковь, корень петрушки, пастернака, сельдерея, свежие томаты, томатное пюре. Пассеруют овощи чаще всего в сотейниках, глубоких сковородах или на противнях. Для этого растапливают жир, подготовленные овощи кладут слоем до 4 см и пассеруют до полуготовности (не допуская потемнения) при температуре 110... 120°С в течение

15...20 мин. Пассеровать овощи можно вместе, для этого вначале 5 мин пассеруют лук, затем добавляют морковь и прогревают вместе еще 10 мин, добавляют томатное пюре и пассеруют еще 5 мин. Во многие заправочные супы для улучшения вкуса и аромата, а также для повышения вязкости вводят пассерованную муку, белый соус.

При приготовлении супов следует соблюдать основные правила. Продукты закладывают только в кипящую жидкость в такой последовательности, чтобы к окончанию варки супа они были готовы одновременно. После закладки каждого вида продукта суп должен закипеть. Варят суп при слабом кипении. Морковь, репчатый лук и томатное пюре закладывают только пассерованными, а свеклу и квашеную капусту — тушеными. Петрушку и сельдерей можно не пассеровать. Супы, кроме картофельных, крупяных и с мучными изделиями, заправляют мучной пассеровкой. При варке супов, в рецептуру которых входят продукты, содержащие кислоту (соленые огурцы, шавель, уксус и др.), в первую очередь закладывают картофель и только через некоторое время — продукты, содержащие кислоту. В кислой среде овощи плохо размягчаются и остаются недоваренными. Для улучшения консистенции и вкуса некоторые супы за 5... 10 мин до окончания варки заправляют мучной пассеровкой или льезоном. Соль и специи добавляют за 5... 7 мин до окончания варки. Готовые супы выдерживают 10... 15 мин, чтобы жир всплыл и суп стал прозрачным. Норма специй на 1 порцию: черный перец горошком — 0,05 г, лавровый лист — 0,02 г, соль — 3,5 г. При подаче в тарелку в соответствии с рецептурой кладут кусочки мяса, рыбы, нашинкованные грибы, наливают суп и посыпают шинкованной зеленью петрушки, укропа или зеленым луком, что улучшает вкус и обогащает суп витаминами. Для улучшения вкуса и повышения питательной ценности во многие заправочные супы кладут сметану или подают ее в соуснике. Нормы на 1 порцию: 25, 35 или 50 г мясных или рыбных продуктов, 10 г сметаны и 2 г зелени.

Борщ. Борщ — заправочный суп, приготовленный на мясном, костном, грибном или овощном бульонах, бульонах из уток, гусей. Основным компонентом этого блюда является свекла. Кроме нее в рецептуру борщей входят картофель, капуста, морковь и другие овощи. Картофель и овощи для борща нарезают в зависимости от разновидности блюда. Правильно приготовленный борщ должен иметь яркую малиновую окраску и кисло-сладкий вкус. Перед концом варки в борщ вводят уксус и сахар. Для сохранения цвета и пищевой ценности свеклы при варке борщей необходимо соблюдать некоторые правила. Шинкованную свеклу перед добавлением в бульон тушат с добавлением томатного пюре или уксуса; слабоокрашенную свеклу для сохранения окраски варят в небольшом количестве подкисленной воды или запекают целиком, а затем нарезают; можно готовить свекольную краску и добавлять в борщ. Для быстрого приготовления борщей можно готовить борщовые заправки: свеклу, шинкованную соломкой, прогревают с жиром, тушат с добавлением бульона, уксуса, сахара и томатного пюре,

пассерованные морковь и лук добавляют в конце тушения. Борщ с капустой и картофелем. Технологическая последовательность приготовления: бульон доводят до кипения, добавляют шинкованную свежую капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, варят 8... 10 мин. Добавляют подготовленные свеклу с пассерованными овощами, варят до готовности, за 5...7 мин до окончания варки добавляют соль, перец, лавровый лист, уксус, сахар. Если используют квашеную капусту, то ее сначала тушат и закладывают вместе со свеклой. Разновидностей борщей очень много. Они различаются рецептурой и особенностями приготовления.

Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, с крупой и бобовыми. Для приготовления этих заправочных супов используют макароны, вермишель, рожки, суповые засыпки, лапшу, крупы и бобовые. Супы готовят на мясных бульонах и отпускают с говядиной, птицей, мясными консервами, грибами. Супы с бобовыми можно готовить с копченой грудинкой или корейкой. Суп рисовый. Технологическая последовательность приготовления: подготовить овощи — коренья и лук нарезать мелкими кубиками, подготовить крупу. Бульон доводят до кипения, опускают подготовленный рис, варят 10... 15 мин, закладывают пассерованные овощи, варят 15...20 мин, за 5...7 мин до готовности добавляют соль и специи. Так можно готовить суп с пшеном, овсяной и перловой крупами. Суп харчо. Это грузинское национальное блюдо. Существует несколько способов приготовления супа харчо, но наиболее распространен следующий. Технологическая последовательность приготовления: грудинку баранью или говяжью нарубают на кусочки в виде кубиков массой по 25...30 г, репчатый лук мелко рубят и пассеруют с добавлением томатного пюре. Мясо промывают, кладут в котел, варят до полуготовности, снимая пену и жир, добавляют перебранный промытый сырой рис, пассерованный лук, томатное пюре, варят до готовности 20... 25 мин. За 5 мин до окончания варки суп заправляют соусом ткемали, толченым чесноком, хмели-сунели, перцем, солью. Отпускают с рубленой зеленью петрушки или кинзы. Суп харчо должен быть острым, пряным, иметь запах баранины и чеснока, оранжевый цвет и густую консистенцию. Если суп готовят в большом количестве, то мясо варят в бульоне до готовности и кладут в тарелку при отпуске. Суп с бобовыми {гороховый}. Технологическая последовательность приготовления: из мясных и ветчинных костей варят бульон. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Бульон доводят до кипения, 10 подготовленные бобовые кладут в бульон, за 10... 15 мин до готовности добавляют пассерованные коренья и лук, за 5...7 мин — соль, специи и варят до готовности. Отпускают, посыпав рубленой зеленью. Отдельно можно подать гренки. Для гренков черствый пшеничный хлеб без корок нарезают мелкими кубиками и подсушивают в жарочном шкафу. Суп с макаронными изделиями. Технологическая последовательность приготовления: подготовленные коренья нарезают по форме макаронных изделий — соломкой, брусочками или ломтиками. Бульон доводят до кипения, закладывают подготовленные макароны, варят 15...20

мин, добавляют пассерованные корни и лук, томатное пюре, за 5...7 мин до окончания варки добавляют соль, специи и варят до готовности. Для приготовления супов с вермишелью, с суповой засыпкой в кипящий бульон вначале закладывают пассерованные овощи, варят 5...7 мин, затем кладут вермишель или суповую засыпку и варят еще 8... 10 мин. В конце варки добавляют специи и соль. При приготовлении супа с макаронными изделиями на грибном отваре сначала закладывают нашинкованные грибы. Суп-лапша домашняя. Готовят на бульонах из птицы, субпродуктов и на грибном отваре. Технологическая последовательность приготовления супа-лапши домашней. Процесс приготовления супа можно разделить на два этапа: первый — приготовление полуфабриката лапши, второй — варка супа. Для приготовления лапши домашней муку просеивают, насыпают в виде горки, в середине которой делают углубление. В посуду наливают воду, вводят яйца, кладут соль, перемешивают и процеживают. Полученную смесь постепенно наливают в углубление в муке и замешивают крутое тесто; тесто сверху посыпают мукой и оставляют на 20...25 мин. Готовое тесто раскатывают в пласты толщиной 1... 1,5 мм, подсушивают, нарезают на полоски шириной 3,5...4,5 см; несколько полос складывают одна на другую, шинкуют соломкой и опять подсушивают. Для того чтобы суп получился прозрачным, лапшу отдельно отваривают в кипящей воде в течение 1 ...2 мин, откидывают на сито и дают воде стечь. Приготовление супа-лапши проводят в такой последовательности: подготовленные овощи нарезают соломкой и пассеруют, доводят до кипения бульон, закладывают пассерованные корни и лук, доводят до кипения, добавляют подготовленную лапшу, варят до готовности 10... 12 мин, за 5...7 мин до окончания варки добавляют соль и специи. Если суп-лапшу домашнюю готовят на курином бульоне, то специи не кладут.

Супы-пюре Супы-пюре отличаются тем, что для их приготовления продукты после тепловой обработки протирают, поэтому эти супы имеют однородную и нежную консистенцию. Супы-пюре широко используются в детском и лечебном питании. В ресторанах их обычно включают в меню обедов для туристов из западноевропейских стран. В группу пюреобразных супов входят: супы-пюре, заправленные белым соусом; супы-кремы, заправленные молочным соусом. Протертые супы готовят из овощей, круп, бобовых, птицы, дичи, говядины и грибов. Технологическая последовательность приготовления супов-пюре включает следующие операции: приготовление бульона, подготовка гарнира, приготовление белого соуса, проваривание гарнира с белым соусом в бульоне и заправка супа. Протертые супы готовят вегетарианскими, на костном бульоне, на отварах и бульонах, получаемых при варке или припускании продуктов, входящих в рецептуру супов, а также на цельном молоке или смеси молока и воды. Продукты, предназначенные для этих супов, подвергают различным видам тепловой обработки (в зависимости от продукта) — варке, припусканию, жаренью, тушению, затем измельчают в протирочной машине (миксере, блендере и др.). Трудноизмельчаемые продукты предварительно пропускают через мясорубку, а

затем протирают. Протертые продукты соединяют с белым соусом, для того чтобы измельченные частицы равномерно распределялись по всей массе и находились во взвешенном состоянии, не оседали на дно. В супы-пюре из круп белый соус не вводят, так как содержащийся в крупах крахмал при варке клейстеризуется и придает супу необходимую вязкость. Иногда белый соус в супах-пюре из овощей, мясных продуктов заменяют отваром риса или перловой крупы. Для белого соуса муку пассеруют с жиром или без него, а затем соединяют с бульоном, овощным отваром, молоком (молочный соус). В целях повышения пищевой ценности и улучшения вкуса супы-пюре заправляют яично-молочной смесью (кроме супов с бобовыми). Эти супы называют супами-кремами. Вместо яично-молочной смеси (льезона) можно использовать горячее молоко или сливки. Во все супы-пюре добавляют сливочное масло. При отпуске супов-пюре отдельно подают сухие гренки или пирожки. Можно подавать также пшеничные или кукурузные хлопья. К некоторым супам пюре добавляют неизмельченный гарнир. Это может быть часть (около 20 %) основного гарнира (кочешки цветной капусты, рассыпчатый рис, нарезанные копчености и др.)

Контрольные вопросы 1. Почему бульон в процессе варки может стать мутным, как этого избежать? 2. С какой целью кости для приготовления бульона обжаривают? 3. Почему при варке бульонов кости заливают холодной водой? 4. Почему мясо при варке мясокостных бульонов закладывают за 2... 2,5 ч до окончания варки? 5. Как сохранить естественную окраску свеклы при варке борща? 6. С какой целью пассеруют коренья, томатное пюре, муку? 7. Почему соленые огурцы вводят в рассольник после картофеля? 8. Какие бульоны используют для приготовления прозрачных супов? 9. Назовите виды оттяжек, используемые для приготовления мясного, рыбного, куриного прозрачных бульонов и бульона из дичи, а также технологию их приготовления. 10. Объясните, как обеспечить устойчивость суспензии при изготовлении супов-пюре.

4.2 Салат-Оливье

История знаменитого салата

Салат оливье был изобретен в 1860-х годах поваром бельгийского и французского происхождения Люсьеном Оливье. Оливье был московским ресторатором и владельцем ресторана «Эрмитаж» на Трубной площади. На сегодняшний день даже сохранилось здание ресторана, расположенное по адресу: Петровский бульвар, дом 14. В нем находятся издательство и театр.

Эрмитаж считался шикарным рестораном с первых дней своего существования. Оливье популяризировал французскую кухню в России, а французское меню повар персонализировал для русской кухни. Сотрудников на стойке регистрации он просил одевать русскую крестьянскую одежду. Большинство его посетителей

были купцами. Поэтому шеф-повар готовил еду, соответствующую статусу его посетителей, а те взамен давали ему отличную плату.

Изначально, повар придумал не салат, а блюдо. Оно называлось «майонез из дичи». Сегодня считается, что по этому рецепту француз отваривал филе рябчика и куропаток, нарезал небольшими кусочками и выкладывал на тарелку попеременно с кубиками «желе» из куриного бульона. Также к блюду он добавлял вареные хвосты омара и куски телячьего языка, которые были заправлены провансальским соусом (майонезом).

Центральная часть тарелки была наполнена небольшой горкой вареного картофеля и маринованными огурцами-корнишонами. По каемке блюдо было украшено сваренными вкрутую яйцами, которые нарезали ломтиками. Последние, кстати, предназначались не для еды, а были добавлены только для эстетических целей, то есть были элементами украшения.

Блюдо сразу стало очень популярным. Все, кто мог хоть как-то попасть в ресторан, желали отведать его. Хотя заведение было нацелено на московскую элиту, ресторан позже открыл свои двери для студентов университетов. А иногда туда попадали и другие группы людей. По легенде, однажды, когда шеф-повар увидел, как какой-то невежда неуклюже смешивает все части блюда в одну кучу, он пришел в ужас.

Поэтому на следующий день Люсьен Оливье, чтобы выразить свое презрение к такому отношению к еде, демонстративно соединил все ингредиенты и обильно полил их майонезом. Однако его новое творение получило еще больший успех.

А то первое блюдо «майонез из дичи», прародитель нашего салата оливье, можно сказать, умерло почти сразу после рождения, не выдержав конкуренции с щедрой порцией мяса, овощей, яиц и других продуктов, в итоге потеряв свою изначальную эстетику.

Первый рецепт салата оливье

Сегодня считается, что оригинальный и классический рецепт салата оливье выглядел так:

- приготовленное филе двух рябчиков;
- приготовленный телячий язык;
- 100 граммов черной икры;
- 200 граммов листьев зеленого салата;
- большой омар или 25 вареных раков;
- 250 граммов небольших соленых огурцов;
- соевая паста;
- 2 огурца;
- 100 граммов каперсов;
- 5 сваренных вкрутую яиц, нарезанных кусочками.

Все это сопровождается провансальским соусом, в который также необходимо добавить 350-400 граммов оливкового масла, взбитого с двумя желтками, уксусом и французской горчицей. Ингредиенты нарезались кубиками, а затем смешивались с соусом, который сегодня считают майонезом.

История салата оливье в XX веке

Смерть Люсьена Оливье наступила в 1883 году, и тайну собственного блюда он унес с собой в могилу. Позже многие повара пробовали восстановить его или воспроизвести что-то подобное, но у большинства этого не получалось.

После революций 1917 года ресторан французского повара был закрыт. Салат оливье и его ингредиенты, такие как рябчик, икра, омары и другое, стали отождествляться с буржуазным классом и не одобрялись советской властью. Однако блюдо продолжало существовать и изменяться в своем составе, хотя и потеряло былую популярность.

В 1930-х годах Иван Михайлович Иванов был шеф-поваром ресторана «Москва». Также он был бывшим учеником повара Оливье. Иванов адаптировал салат Люсьена Оливье под советскую реальность, заменив некоторые недоступные ингредиенты, например такие, как рябчик, на курицу. Русский повар назвал новое блюдо «Столичный салат».

Рецепт салата «Столичный»

Так как рябчиков и каперсы достать в СССР было практически нереально, а желание приготовить что-то похожее на знаменитый салат французского повара присутствовало, ингредиенты для блюда были выбраны следующие:

- говяжий язык;
- небольшой картофель — 6 штук;
- морковь — 1 штука;
- вареное яйцо — 3-4 штуки;
- лук репчатый — 1 штука;
- яблоко;
- соленый огурец — 4 штуки;
- консервированный горошек — 250 граммов;
- майонез — 200 граммов;
- соль и перец по вкусу.

Язык надо вымыть и положить в кастрюлю целиком, но для салата может хватить и 300-400 граммов. Варите 3-3,5 часа на слабом огне, после чего остудите

и очистите. Картошку и морковь варите до готовности, а затем очистите и порежьте вместе с яйцами.

Остальные овощи также мелко покрошите, положите в большую миску, добавьте горошек и перемешайте. После чего добавьте майонез и еще раз все тщательно перемешайте.

Современный рецепт салата оливье

В конце 50-х и начале 60-х годов в СССР салат стал уже чаще появляться на столах обычных жителей. Ингредиенты в нем продолжали меняться: вместо мяса добавляли колбасу, дополнительно стали добавлять вареную морковь, маринованные огурцы, а позже еще и горошек.

Так как некоторые продукты были в дефиците и достать их было непросто, делали оливье только по особым праздникам. Однако со временем, когда мясо и майонез стали доступными из-за масштабного промышленного производства, салат получил новую популярность. А вскоре стал и традиционным новогодним блюдом.

Ингредиенты для салата оливье (порция на 4-8 человек):

- картошка — 400-500 граммов;
- морковка — 400-500 граммов;
- вареные яйца — 5-6 штук;
- соленые или малосольные огурцы — 200-300 граммов;
- колбаса (вареная или другая) — 200-300 граммов;
- майонез — 200-300 миллилитров;
- лук (репчатый или зеленый) — 40 граммов;
- банка консервированного горошка, соль и перец.

Все ингредиенты, кроме горошка, необходимо мелко порезать и покрошить в большую миску. После чего добавить горошек и майонез и все тщательно перемешать.

По-"буржуйски"

Ингредиенты: 2 отварных рябчика, 1 отварной телячий язык, 100 г паюсной икры, 25 отварных раков, 200 г свежего салата, 10-15 мелких маринованных огурчиков, 2 свежих огурца, полбанки сои кабуль (особая соевая паста), 100 грамм каперсов, 5 сваренных вкрутую яиц.

Все ингредиенты мелко нарезались кубиками и смешивались. Салат заправлялся специальным соусом, рецепт которого знал только сам Люсьен Оливье. Свою кулинарную хитрость он унес в могилу. В этом салате нет картофеля, который во Франции считался едой для бедных.

По-советски

После революции 1917 года "буржуйских" рябчиков, раков и каперсов сменили ингредиенты попроще — картофель, докторская колбаса и зеленый горошек. Ингредиенты: отварной картофель — 4-5 шт., вареная колбаса — 300 г, соленые огурцы — 3-4 шт., вареная морковь — 1 шт., консервированный зеленый горошек — 1 банка, сваренные вкрутую яйца — 4 шт., лук репчатый — 1 шт., майонез, зелень по желанию.

Картофель, колбасу, огурцы, морковь, лук и яйца нарезать кубиками, добавить горошек, заправить салат майонезом (в него можно добавить немного уксуса и сахара). У каждой хозяйки есть свои фирменные варианты оливье — одни добавляют в него свежую капусту, другие — яблоки, третьи заправляют чесночным соусом или горчицей.

"Новый русский" оливье

Рецепт для тех, кто чтит новогодние традиции, но любит изыск.

Ингредиенты: отварной картофель — 4-5 шт., 1 небольшой свиной язык, куриное филе — 150 г, сваренные вкрутую перепелиные яйца — 20 шт., консервы "Крабовое мясо" — 1 банка, свежий огурец — 1 шт., маринованные огурцы — 3 шт., вареная морковь — 1 шт., консервированный зеленый горошек — 1 банка, майонез, зелень по желанию.

Мясо, яйца и овощи мелко нарезать, соединить с горошком, перемешать, посолить и заправить майонезом.

Вегетарианский

В современном мире насчитывается сотни миллионов вегетарианцев, они составляют около 5% населения Земли, и с каждым годом их число неуклонно растет. У русских вегетарианцев есть свой рецепт оливье.

Ингредиенты: отварной картофель — 4-5 шт., вареная морковь — 3-4 шт., консервированный зеленый горошек — 1 ст., консервированная сладкая кукуруза — 1 банка, маринованные огурцы — 2-3 шт., тофу (соевый сыр) — 50-100 г, черный перец, соль, майонез (сметана) — 1 ст., зелень по желанию. Картофель, морковь, огурцы и сыр нарезать кубиками, заправить одним стаканом сметаны или майонеза (можно соевого). Можно заправить смесью сметаны с майонезом.

Сытный оливье

В принципе салат оливье калориен практически в любой его вариации, но в новогоднюю ночь его сытность важна как никогда — ведь это главная закуска на праздничном столе. Ингредиенты: спагетти — 150 г, отварное куриное филе или отварная говядина — 100 г, сыр — 100 г, соленый огурец (или кислое яблоко) — 1 шт., зеленый консервированный горошек — 1 ст., помидор — 2 шт.

(или 1 ст. ложка томатного пюре), сваренные вкрутую яйца — 2 шт., майонез (сметана) — 1 ст., зелень укропа или петрушки.

Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить, нарезать кусочками длиной в 1-1,5 см. Мясо, огурец, сыр, помидоры и яйца нарезать кубиками, сыр натереть. Все продукты смешать со стаканом майонеза или сметаны.

Рыбный оливье

Ингредиенты: отварной картофель — 4 шт., сваренные вкрутую яйца — 5 шт., соленая красная рыба — 200-300 г, замороженный зеленый горошек — 200 г, соленые огурцы — 3-4 шт., майонез, зелень по желанию.

Горошек отварить и остудить. Картофель, огурцы, яйца и рыбу нарезать мелким кубиком, выложить в миску, добавить горошек, заправить майонезом. Украсить можно красной икрой.

Грибной оливье

Ингредиенты: отварной картофель — 3-4 шт., консервированные шампиньоны — 200 г, сваренные вкрутую яйца — 3 шт., лук репчатый — 1 шт., консервированный зеленый горошек — 1 банка, майонез, зелень по желанию.

Картофель и яйца нарезать кубиками, лук мелко измельчить. Шампиньоны откинуть на дуршлаг, нарезать (если они еще не нарезанные). Все ингредиенты смешать и заправить майонезом.

Хрустящий оливье

Ингредиенты: отварной картофель — 3-4 шт., вареная морковь — 2 шт., сваренные вкрутую яйца — 3 шт., лук репчатый — 1 шт., консервированный зеленый горошек — 1 банка, свежий огурец — 1 шт., пакетик ржаных сухариков с беконом, сметана, зелень.

Картофель, морковь, яйца, лук и огурец измельчить, смешать с горошком, заправить стаканом нежирной сметаны. Незадолго до подачи на стол добавить немного зелени и сухарики.

Острый оливье

Ингредиенты: отварной картофель — 3-4 шт., вареная колбаса — 150 г, соленые огурцы — 2 шт., вареная морковь — 1 шт., сваренные вкрутую яйца — 4 шт., консервированный зеленый горошек — 1 ст., чеснок — 6 зубчиков, майонез, зелень по желанию.

Колбасу и овощи нарезать кубиками, смешать с горошком. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, смешать с майонезом в отдельной емкости, заправить салат, оставить на час в холодильнике.

Антикризисный оливье

Оливье, несомненно, — самый "пролетарский" салат. Более экономным может быть только винегрет.

Ингредиенты: отварной картофель — 2 шт., сардельки (или сосиски) — 2-3 шт., консервированная белая фасоль — 0,5 ст., вареная морковь — 1 шт., соленый огурец — 1 шт., сваренные вкрутую яйца — 2 шт., майонез, зелень петрушки по желанию.

14.Определение размеров своей одежды и обуви

Антропометрические измерения дают возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также уровень улучшения физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта. Таким образом, антропометрия включает в себя определение длины, окружностей и других показателей. Для чего это нужно человеку в жизни? С помощью антропометрических показателей можно контролировать динамику физического развития, эффективность физических упражнений. Также можно научиться определять размер одежды. Большинство современных расчетно-графических методов конструирования одежды предусматривает в качестве исходных данных сведения о размерах тела (размерную характеристику фигуры) человека и прибавки (припуски) на свободное облегание. Размер - это буквенный либо цифровой код, соответствующий определённым линейным параметрам человеческого тела, или той его части, для которой предназначена данная деталь одежды, аксессуар либо обувь. Как правило, размер наносится на бирку, прикрепленную к одежде или аксессуару, а в случае обуви он может быть нанесён на подошву или стельку.

Какие антропометрические показатели используются для определения размера одежды и обуви, как правильно их измерить

Рост. Для того чтобы верно измерить свой рост, вам будет необходима посторонняя помощь, линейка и карандаш. Становитесь босиком спиной к стене, стараясь не горбиться. Линейка кладется на голову, проводится прямая линия от макушки до стены, где и делается пометка карандашом. Теперь при помощи линейки или метра высчитываете расстояние от пола до метки.

Обхват груди. Вам понадобится гибкая лента–метр. Обмотайте вокруг груди сантиметр так, чтобы он прошел через все выступающие точки. Для получения точного результата повторите процедуру измерения повторно.

Обхват талии также измеряется при помощи сантиметра. Измеряя талию, не вытягивайте живот, иначе показатель будет неверный.

Обхват бедер. Измеряется примерно на 15-18 сантиметров ниже уровня талии по самым выступающим точкам ягодиц.

Размер обуви. Размер ноги человека определяется двумя параметрами - длиной и шириной стопы. Определяем свои размеры. Первое - измерим длину стопы. Делать это рекомендуется в конце дня, т.к. ноги растаптываются и становятся больше. Встаньте на лист бумаги и обведите ногу карандашом. Для определения длины стопы измерьте расстояние между самыми удаленными точками на чертеже. Измерьте обе ноги и выберите большую длину. Округлите полученный результат до 5 мм и найдите свой размер в таблице.

Таблица 1. Определяем размер одежды

Российский размер	Обхват груди	Обхват талии	Обхват бедер	Международный размер	Европейский размер		
					рост < 165	рост 166-171	рост > 171
40	74-80	60-65	84-90	XS	16	32	-
42	82-85	66-69	92-95	XS	17	34	68
44	86-89	70-73	96-98	S	18	36	72
46	90-93	74-77	99-101	M	19	38	76
48	94-97	78-81	102-104	M	20	40	80
50	98-102	82-85	105-108	L	21	42	84
52	103-107	86-90	109-112	XL	22	44	88
54	108-113	91-95	113-116	XL	23	46	92
56	114-119	96-102	117-121	XXL	24	48	96
58	120-125	103-108	122-126	XXXL	25	50	100
60	126-131	109-114	127-132	-	26	52	104
62	132-137	115-121	133-138	-	27	54	108
64	138-143	122-128	139-144	-	28	56	112
66	144-149	129-134	145-150	-	29	58	116

Таблица № 2 Определяем размер ноги



Схема измерения стопы на листе бумаги	Длина стопы в сантиметрах	Российский размер обуви	Американский размер обуви
	22	34	4
	22,5	34,5	4,5
	23	35	5
	23,5	36	5,5
	24	36,5	6
	24,5	37	6,5
	25	37,5	7
	25,5	38,5	7,5
	25,75	39	8
	26	40	8,5
	26,5	40,5	9
	27	41	9,5
	27,5	41,5	10
	28	42	10,5

Таблица № 3 Определяем размер обуви

Размеры женской обуви (туфли, босоножки, сапоги)

	22	22.5	23	23.5	24	24.5	25	25.5	26	26.5	27	27.5	28	29.5
Россия	34	34.5	35	36	36.5	37	37.5	38	39	40	41	42	43	44
Европа	35	35.5	36	37	37.5	38	38.5	39	40	41	42	43	44	45
Англия	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	9.5	10.5
США	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	12	13

Размеры мужской обуви (сандалии, туфли, полуботинки, ботинки, сапоги)

	22.5	23	23.5	24	24.5	25	25.5	26	26.5	27	27.5	28	28.5	29
Россия	35	36	36.5	37	37.5	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Европа	36	37	37.5	38	38.5	39	40	41	42	43	44	45	46	47
Англия	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	10	11	12	13
США	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	10.5	11.5	12.5	14

Подростковая, молодёжная обувь (для школьников, юношей и девушек)

	19	19.5	20	20.5	21	21.5	22	22.5	23	23.5	24	24.5
Россия	32	33	33.5	34	34.5	35	36	36.5	37	37.5	38	39
Европа	33	34	34.5	35	35.5	36	37	37.5	38	38.5	39	40
Англия	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5
США	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5

3.Список литературы

- 1.Конституция Российской Федерации, ст. 43
- 2.Конвенция о правах ребенка
- 3.Б.М. Бим-Бад, Э.Д. Днепров, Г.Б. Корнетов. Мудрость воспитания
- 4.Л.К. Сидорова. Программа социального воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Москва, 2003
- 5.Иванова Н.П., Бобылева И.А., Заводилкина О.В., Рыбинский Г.М. возрастные стандарты социализации детей-сирот, Москва, 1991
- 6.Головков А. Кухня без секретов, Москва, 1991.
- 7.Новоженов Ю.М., Титюнник А.И. Кулинарная характеристика блюд: Общественное питание.
- 8.Национальные кухни наших народов - М.:Центрполиграф,1997.
- 9.Национальная и зарубежная кухня. Похлебкин В.В
- 10.Из истории русской кулинарной культуры. –М.: Центрполиграф, 1996.
- 11.Ресурсы интернет.