

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр  
образования №62"  
город Старая Купавна, Богородский городской округ,  
Московской области**

## **ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

**по предмету технология**

**на тему:**

**«БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ:**

**КУРИЦА В РУКАВЕ С КАРТОФЕЛЕМ»**

**Выполнила ученица:**

**8 «Б» класса**

**Калачёва Елизавета Сергеевна**

**Руководитель:**

**Сеткова Наталья Владимировна-  
учитель технологии**

**2021 год**

## **1. СОДЕРЖАНИЕ**

1. Содержание
2. Цель проекта. Задачи
3. Обоснование выбранного проекта
4. История выбранного блюда
5. Продукты, необходимые для приготовления блюда
6. Оборудование и инструменты, необходимые для приготовления  
блюда
7. Пошаговое приготовление блюда
8. Сервировка стола
9. Мытье посуды
10. Техника безопасности
  - с ножом
  - с электрической духовкой
11. Мини экономические исследования
12. Расчет калорийности блюда
13. Рецензия родителей
14. Окончательное фото с блюдом

## **2. ЦЕЛЬ ПРОЕКТА. ЗАДАЧИ**

Сегодня я хочу научиться готовить вкуснейшую курицу с картофелем в рукаве! Это очень простое и полезное блюдо, так как курица готовится в собственном соку.

**ЦЕЛЬ РАБОТЫ:** Научиться готовить блюда из птицы на примере приготовления курицы с картофелем в рукаве.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Познакомиться с историей возникновения блюд из птиц;
2. Выбрать блюдо, которое я буду готовить, обосновать выбор;
3. Изучить процесс приготовления блюда;
4. Выбрать необходимые инструменты и оборудование для приготовления блюда;
5. Изучить правила безопасности при работе с инструментами и оборудованием;
6. Подобрать необходимые продукты;
7. Освоить технологию приготовления выбранного блюда;
8. Получить вкусное и полезное блюдо;
9. Выполнить мини экономические исследования и рассчитать калорийность блюда;
10. Порадовать родителей вкусным ужином.

## **3. ОБОСНОВАНИЕ ВЫБРАННОГО ПРОЕКТА**

Я выбрала для своего проекта блюдо «Курица с картофелем в рукаве», потому что данное блюдо очень вкусное, легко готовится, не требует большого количества продуктов. У него простой рецепт, а продукты необходимые для приготовления есть в каждом магазине. Оно полезное, так как курица не жарится, а готовить в собственном соку без добавления жира, оно подойдет всем, даже людям с проблемами ЖКТ. «Курица с картофелем в рукаве» подходит как ужин, а также как праздничное блюдо для любого праздника. С его приготовлением можно справиться даже без помощи родителей. Оно принесёт всем гастрономическое и эстетическое удовольствие. «Курица с картофелем в рукаве» порадует любого любителя блюд из птицы, так как она получается более сочной, ароматной и, самое главное, полезной!

#### **4. ИСТОРИЯ ВЫБРАННОГО БЛЮДА**

Современная курица является потомком гибридов банкивской джунглевой курицы и серой джунглевой курицы, впервые выращенных тысячи лет назад в северных частях Индийского субконтинента.

Курица, как мясо, изображалась на вавилонских резных фигурках примерно с 600 г. до н.э. Курятина была одним из наиболее распространенных видов мяса в средние века. На протяжении тысячелетий в большинстве стран Восточного полушария употребляли в пищу различные виды куриного мяса, включая каплунов, пулярок и обыкновенных кур. Куриное мясо было одним из основных ингредиентов бланманже — блюда, обычно состоявшего из тушёной курицы и жареного лука, приготовленных на молоке и приправленных специями и сахаром.

В Соединенных Штатах в 1800-х годах курятина была дороже другого мяса. Потребление курятины в США увеличилось во время Второй мировой войны из-за нехватки говядины и свинины. В Европе потребление курятины превысило потребление говядины и телятины в 1996 году.

Кури́тина — кулинарное и промышленное наименование куриного мяса. Этот вид птичьего мяса является на данный момент самым распространённым в мире. Из-за относительной простоты и низкой стоимости выращивания кур по сравнению с такими животными, как крупный рогатый скот или свиньи, курятина преобладает во многих кухнях мира. Курицу можно приготовить самыми разными способами, включая запекание, приготовление на гриле, барбекю, жарку и варку. Со второй половины XX века курятина стала одним из основных продуктов быстрого питания. Курятина иногда упоминается как более полезная для здоровья, чем красное мясо, с более низким содержанием холестерина и насыщенных жиров. По оценкам Организации Объединенных Наций, в 2011 году на Земле насчитывалось 19 миллиардов кур, что превышало численность людей более чем в два раза.

История создания именно блюда «Курица с картофелем в рукаве» отсутствует. Но можно предположить, что первым кто мог приготовить курицу в духовом шкафу был Джеймс Шарп. Он изобрел первый газовый духовой шкаф в 19 веке и перепробовал там готовить множество продуктов, в том числе и разные виды птиц. Фактически, первая газовая печь появилась на рынке в 1834 году.

## 5. ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА

У каждой хозяйки конечно свой рецепт приготовления блюда «Курица с картофелем в рукаве», кто-то любит без приправ, а кто-то с ними, кто-то с луком, кто-то с чесноком. Но основной состав продуктов у всех один. Я выбрала приготовление с картофелем, чесноком и любимыми приправами, но без лука.

### **ПРОДУКТЫ:**

1. Курица потрошенная (целиком) или цыпленок – 1 штука (около 1,8 кг);
2. Картофель 1,5 кг;
3. Чеснок 3 зубчика;
4. Масло подсолнечное для картофеля – 35 мл;
5. Соль – 1 чайная ложка;
6. Приправа «KAMIS» для курицы;
7. Приправа «KAMIS» для картофеля;



## **6. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА**

1. Нож керамический;
2. Нож для чистки картофеля;
3. Доска разделочная;
4. Электрическая плита (у меня индукционная);
5. Блюдо глубокое;
6. Противень для духовки;
7. Рукав для запекания.





## 7. ПОШАГОВОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮДА

### 1. Надеваем на себя фартук и косынку



### 2. Проверяем качество продуктов и моем руки



### 3. Моем картофель и курицу





4. Чистим картофель и моем его еще раз



5. Режем картофель



6. Резаный картофель кладем в глубокое блюдо, добавляем подсолнечное масло, приправу для картофеля и соль по вкусу, далее все перемешиваем





7. На противень кладем рукав, в него закладываем подготовленный картофель



8. Берем курицу, режем чеснок и насаживаем курицу в разных местах чесноком. Далее натираем курицу приправой для курицы и солью по вкусу





9. Кладем курицу в рукав, укладываем ее так, что бы картофель оказался вокруг курицы, далее завязываем рукав с обеих сторон



10. Кладем противень с курицей и картофелем в разогретую до 175 градусов духовку на 1,5 часа





11. После 1,5 часов, открываем духовку и разрезаем рукав, далее готовим еще 20 минут на 180 градусах, чтобы курочка покрылась корочкой



12. После окончания времени достаем курицу из духовки





**13.Блюдо готово!!!!**



### **8. СЕРВИРОВКА СТОЛА**

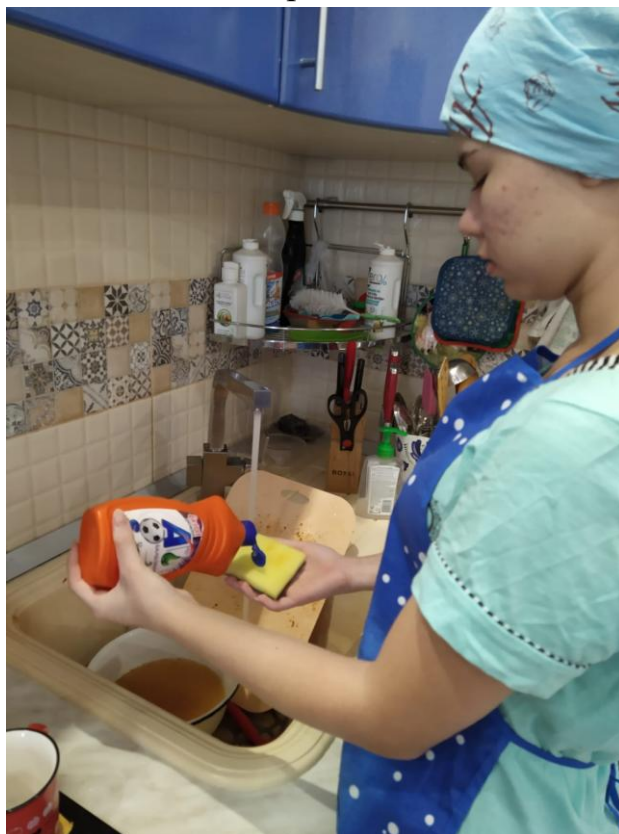
Пока готовилось блюдо в духовке, у меня было время, и я сделала сервировку стола.



## **9. МЫТЬЕ ПОСУДЫ**

Пока блюдо готовилось в духовке, у меня было время, и я сделала не только сервировку стола, но и успела помыть посуду и протереть разделочный стол.

Я мыла посуду ручным способом. Для мытья посуды я использовала моющее средство АОС и губку для мытья посуды. Посуду я мыла при температуре не ниже 45 °С. После мытья, посуду и кухонные принадлежности я ополаскивала горячей проточной водой несколько раз.



После ополаскивания, я вытерла всю посуду и кухонные принадлежности сухим и чистым полотенцем для посуды. Сухую и чистую кухонную посуду и принадлежности я разложила по своим местам хранения.

После всего, я вымыла раковину губкой для раковины, и вытерла ее сухой тряпочкой. Разделочный стол я протерла влажной тряпкой.

## **10. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С КУХОННЫМ НОЖОМ:**

1. Перед началом работы проверить исправность ножа, он должен иметь надёжное крепление ручки и быть хорошо отточен;
2. О всех обнаруженных неисправностях немедленно сообщить родителям;
3. Нож должен быть чистым;
4. Резку овощей, хлеба, мяса необходимо производить на промаркированных разделочных досках. Резать ножом следует только на разделочной доске;
5. Перед работой с ножом надо вытереть насухо руки, приготовить разделочные доски. Руки и рукоятка ножа должны быть всегда сухими;

6. Работать с ножом аккуратно;
7. Не размахивать ножом;
8. В случае травматизма сообщить сразу родителям;
9. Во время работы не допускать падения ножа. В случае падения, не пытаться поймать падающий нож.
10. Передавать нож (вилку) только ручкой вперед;
11. Нельзя поднимать нож высоко над разделочной доской;
12. Во время резки, пальцы левой руки должны быть согнутые и находиться на некотором расстоянии от лезвия ножа;
13. Не работать с ножом в направлении к своему телу;
14. Крепко держать рукоятку ножа;
15. Не оставлять нож в положении режущей кромкой вверх;
16. Не оставлять нож вколотым в продукты или между ними;
17. Не использовать кухонный нож не по назначению;
18. После работы, нож вымыть тёплой водой со средством для мытья посуды и губкой, протереть чистой сухой тканью;
19. Разместить режущие инструменты на специальных держателях-подставках.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ДУХОВЫМ ШКАФОМ:**

1. Перед использованием духового шкафа следует внимательно прочитать руководство по эксплуатации;
2. Нельзя хранить горючие вещества рядом с прибором;
3. Духовой шкаф предназначен для приготовления и подогрева пищи. Любое другое использование считается неправильным и опасным. (Например, не применяйте духовой шкаф, чтобы обогреть помещение);
4. В случае технической неполадки необходимо сказать родителям;
5. Перед работой, убедиться о наличии на полу около духового шкафа диэлектрического коврика;
6. Довести температуру в духовом шкафу до установленной нормы в зависимости от исходных изделий.
7. Нельзя оставлять включенную духовку без присмотра;
8. Во избежание ожогов не прикасаться к корпусу духовки во время работы;
9. Не открывать дверцу духовки, за выпекаемыми изделиями наблюдать через смотровое стекло;
10. Соблюдать осторожность при открывании духового шкафа во избежание ожогов лица и дыхательных путей раскалённым воздухом.
11. Во избежание ожогов рук ставить и вынимать противни с выпечкой из духового шкафа, необходимо в защитных перчатках;
12. Следить за температурой духового шкафа, не допускать его перегрева;

13. После окончания работы, выключить духовой шкаф и после его остывания помыть теплой водой;
14. После работы духового шкафа нужно проветрить помещение, чтобы вывести из него продукты сгорания;

### **11. МИНИ ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Номер	Наименование продукта	Единица измерения	Цена за единицу (руб)	Необходимое кол-во	Стоимость (руб)
1	Цыпленок «Петелинка»	1 кг	190	1,8 кг	342
2	Картофель белый мытый	1 кг	65	1,5 кг	97,5
3	Чеснок	1 кг	300	9 гр (0,009 кг)	2,7
4	Масло подсолнечное «Слобода»	1 литр	160	35 мл (0,035 л)	5,6
5	Соль	500 гр	60	20 гр	2,4
6	Приправа «КАMIS» для курицы	1 упаковка	51	1/3 упаковки	17
7	Приправа «КАMIS» для картофеля	1 упаковка	51	1/3 упаковки	17
8	Рукав для запекания	1 штука	80	1/2 штуки	40

**ИТОГО СТОИМОСТЬ БЛЮДА "КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ В РУКАВЕ":  
524,2 руб. (524 рубля 20 копеек)**



## **12. РАСЧЕТ КАЛОРИЙНОСТИ БЛЮДА**

<b>Состав блюда</b>		<b>Калорийность на 100 гр (ккал)</b>	<b>Калорийность на блюдо (ккал)</b>
<b>Наименование продукта</b>	<b>Вес на блюдо</b>	<b>--</b>	<b>--</b>
Цыпленок «Петелинка»	1,8 кг	190	3420
Картофель белый мытый	1,5 кг	100	1500
Чеснок	9 гр (0,009 кг)	12	1,08
Масло подсолнечное «Слобода»	35 мл (0,035 л, 32,2 грамм)	899	289,5
Соль	20 гр	0	0
Приправа «KAMIS» для курицы	1/3 упаковки (10 грамм)	157	15,7
Приправа «KAMIS» для картофеля	1/3 упаковки (8,3 грамм)	180	14,9
			<b>ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ ВСЕГО БЛЮДА 5241,18 ккал</b>

## **13. РЕЦЕНЗИЯ РОДИТЕЛЕЙ**

«Курица с картофелем в рукаве», приготовленная моей дочерью оказалась очень вкусной и получилась довольно привлекательной, сочной, мягкой и полезной! Такое блюдо подойдет и на ужин, и на праздничный стол. Считаю, что Лиза полностью справилась с задачей.

Мы решили, что теперь именно Лиза в нашей семье будет заниматься приготовлением праздничного блюда, потому что у нее это получается качественно, и ей самой очень нравится это занятие. Блюдо понравилось всем членам нашей семьи, особенно была приятно удивлена бабушка. Бабушка сказала, что такую вкусную курочку с картофелем, как получилась у Лизы, могут приготовить только настоящие хозяйки.

#### 14. ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ ФОТО С БЛЮДОМ



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!**