

**ЧОУ ДО «ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА КОРРЕСПОНДЕНТСКОГО  
ОБУЧЕНИЯ»**

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ЧОУ ДО «ЕШКО»  
от 19 декабря 2022 г. № 31

**Принята**

решением УМС ЧОУ ДО «ЕШКО»  
Протокол № 5 от 14 декабря 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса**

**«Секреты современной кухни»**

Направленность социально-гуманитарная.

Курс разработан Европейской школой корреспондентского обучения.

**Белгород, 2023**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Цели образовательного процесса**

Программа заочного курса «Секреты современной кухни» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении необходимых теоретических знаний и навыков в области кулинарии и здорового питания для:

- совершенствования мастерства приготовления вкусной и полезной пищи;
- обеспечения здорового образа жизни, соблюдения принципов рационального питания и правильного подбора пищевых продуктов;
- развития творческих способностей и расширения кругозора;
- повышения компетентности и уровня творческой самореализации в процессе осуществления различных видов деятельности и оказания услуг в сфере общественного питания;
- профессионального самоопределения и формирования мотивации к трудовой деятельности по профессиям, востребованным на рынке труда.

### **1.2. Рекомендуемый возрастной и образовательный уровень**

Курс ориентирован на взрослых и детей от 15 лет, имеющих образование не ниже основного общего.

### **1.3. Язык, на котором осуществляется обучение: русский.**

### **1.4. Форма обучения на курсе: заочная.**

### **1.5. Формат учебных материалов курса:**

- **электронный:** доступ к цифровым учебным журналам с уроками (в формате pdf) предоставляется в Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО.

### **1.6. Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:**

В Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к электронным образовательным ресурсам и сервисам, позволяющим в режиме онлайн изучать и отрабатывать учебные материалы уроков, выполнять и предоставлять на проверку домашние работы с целью текущего контроля знаний и взаимодействия с личным преподавателем, проходить промежуточную аттестацию и заочное письменное экзаменационное тестирование онлайн для получения Свидетельства ЕШКО.

### **1.7. Минимальные системные требования к оборудованию при реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:**

Системные требования для персонального компьютера (PC/Mac):

- браузер с поддержкой HTML5;
- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- Adobe Reader;
- минимальный размер экрана 1024x768.

Системные требования для персонального планшетного компьютера (Android/iOS):

- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- система: Android 4.2 и новее/iOS 7 и новее;
- минимальный размер экрана 7 дюймов.

**1.8. Нормативный срок освоения программы курса с учетом прохождения итоговой аттестации (сдачи письменного заочного итогового экзамена):**

- 14 месяцев в нормальном темпе обучения (освоение одного учебного журнала в месяц);
- 8 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение двух учебных журналов в месяц);
- 6 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение трех учебных журналов в месяц).

**1.9. Общий объем учебной работы:** 196 часов. Включает изучение учебных материалов курса, выполнение практических заданий и домашних работ (192 часа) + выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста (нормативное время – 4 часа).

**1.10. Рекомендуемое время изучения одного тематического блока (1 учебного журнала, содержащего 2 урока):** 16 часов в месяц / 4 часа в неделю / не менее 30 минут в день.

**1.11. Учебно-методическое обеспечение**

• **Информационно-ознакомительные материалы в свободном доступе на интернет-сайте ЕШКО:**

– *Пробный урок.* Дает представление о системе обучения на курсе, методе подачи материала, содержании курса. Включает советы и рекомендации по организации эффективной работы над учебным материалом, фрагменты уроков курса, упражнения, образец домашнего задания.

• **Учебные материалы в рамках программного комплекта курса:**

1) *Письмо старшего преподавателя.* Включает методические рекомендации и разъяснения, касающиеся основных этапов организации учебного процесса. Высылается по электронной почте при предоставлении доступа к курсу в электронном формате либо с уроками 1-2 печатного курса.

**В Личном кабинете на сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к следующим учебно-методическим материалам:**

2) *Учебные журналы с уроками в электронном (цифровом) формате – pdf (общее количество учебных журналов – 12 / уроков – 24).* Содержат теоретический материал, практические упражнения, методические рекомендации, правовые тексты, домашние работы. Учебный журнал с уроками 1–2 включает программу курса (содержание).

3) *Домашние задания (общее количество: 24).* Доступ для выполнения в режиме онлайн в Личном кабинете в разделе «Домашние работы и итоговый тест».

4) *Итоговый экзаменационный тест для получения Свидетельства ЕШКО.* Построен на материале всего курса, включает теоретическую и практическую части. Допуск к экзаменационному тестированию предоставляется в соответствии с условиями обучения.

## **1.12. Дополнительное учебно-методическое обеспечение**

Обучающимся предоставляется возможность доступа к вебинарам/архиву видеозаписей, Skype-консультациям и иным дополнительным образовательным услугам и ресурсам ЕШКО, предлагаемым к использованию посредством информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

## **1.13. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

**ЗНАТЬ:**

– определения ключевых понятий и терминов, отличительные характеристики качественного кухонного инвентаря, правила техники безопасности на кухне, полезные свойства и правила хранения продуктов в домашних условиях, порядок обработки различных видов продуктов и рекомендации по приготовлению, совместимость и соотношение компонентов меню в рационе питания взрослых и детей; сочетаемость пряностей и пряных трав с разными продуктами; классификацию соусов и особенности их подачи; свойства кисломолочных продуктов; названия национальных рецептов и их компонентов;

**УМЕТЬ:**

– выбирать качественный кухонный инвентарь; определять свежесть продуктов при их покупке; обеспечивать условия для хранения продуктов дома; учитывать в меню совместимость компонентов питания; готовить закуски, салаты, холодные и горячие блюда, используя многообразие предлагаемых рецептов; правильно выбирать, разделывать, обрабатывать мясо и рыбу; подготавливать овощи для использования в блюдах; учитывать специфику продуктов при тушении, жарке и запекании; использовать возможности и варианты гриля и барбекю; правильно применять специи при приготовлении блюд; изготавливать соусы, опираясь на рецепты национальных кухонь; заготавливать овощи на зиму; ориентироваться в разнообразии сыров; готовить блюда для детского меню; сервировать стол; организовывать сладкие и несладкие десерты;

**ВЛАДЕТЬ:**

– представлениями о современных тенденциях в кулинарии, национальных гастрономических особенностях разных народов мира, специфике рационалистической кухни, правилах покупки, хранения и приготовления различных видов продуктов, различиях ежедневного и праздничного меню, украшении блюд, особенностях детского питания, сервировке стола.

## **1.14. Форма и способ организации текущего контроля успеваемости**

Качество усвоения учебного материала контролируется преподавателем поурочно путем проверки домашних работ, выполненных обучающимся. Домашние работы предоставляются на проверку в режиме онлайн. Оцениваются по пятибалльной шкале. Общее количество домашних работ, предусмотренных программой курса – 24.

### **1.15. Промежуточная аттестация**

Проводится по результатам выполнения всех домашних работ, предусмотренных программой курса, по критерию «аттестован»/«неаттестован».

Обучающийся считается аттестованным, если минимальное значение среднего балла по результатам выполнения всех домашних работ курса, предусмотренных программой, соответствует оценке 3 (удовлетворительно).

Допуск к сдаче письменного заочного экзамена осуществляется на основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации.

### **1.16. Форма итоговой аттестации**

Обучение на курсе завершается обязательной итоговой аттестацией в форме письменного заочного экзамена (тестирования). Сдача итогового экзамена входит в нормативный срок освоения программы курса, выбранный обучающимся с учетом темпа обучения. Срок прохождения итоговой аттестации составляет не более 2-х месяцев.

Задания письменного заочного итогового экзамена предоставляются обучающемуся в виде итогового экзаменационного теста, охватывающего программу всего курса и включающего 2 части (теоретическую и практическую). По результатам выполнения теоретической и практической частей экзаменационного теста выставляется общая итоговая оценка.

Выпускникам, имеющим удовлетворительный результат итоговой аттестации, выдается Свидетельство ЕШКО, подтверждающее обучение на курсе, его окончание и успешную сдачу письменного заочного итогового экзамена с указанием полученной оценки и общего количества учебных часов.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество		Объем самостоятельной работы в часах	
		уроков (№№ уроков)	дом. работ	теоретическая часть	практическая часть
1	С чего начинается кухня, или оружие кулинара	1 (ур.1)	1	5	11
2	Введение в кулинарию. Аппетайзеры – знакомые незнакомцы	1 (ур.2)	1		
3	Закуски, салаты и холодные блюда – аппетитное начало	1 (ур.3)	1	5	11
4	Блюда из яиц. Яичница и не только	1 (ур.4)	1		
5	Первые блюда. Такие разные супы	1 (ур.5)	1		
6	Специи как средство кулинарного обольщения	1 (ур.6)	1	5	11
7	Мясное меню	1 (ур.7)	1		
8	Мясное меню (продолжение)	1 (ур.8)	1		
9	Домашняя птица и дичь	1 (ур.9)	1		
10	Блюда из птицы	1 (ур.10)	1	5	11
11	Рыбный день	1 (ур.11)	1		
12	Блюда из морепродуктов. Суши – визитная карточка Японии	1 (ур.12)	1		
13	Гарнир – хозяин стола: макароны, крупы, бобовые	1 (ур.13)	1	5	11
14	Под разным соусом. Соусы – совершенство вкуса	1 (ур.14)	1		

15	Блюда из картофеля	1 (ур.15)	1	5	11
16	Овощное и грибное меню на каждый день	1 (ур.16)	1		
17	Заготовка овощей на зиму	1 (ур.17)	1	5	11
18	Блюда из творога и кисломолочных продуктов	1 (ур.18)	1		
19	Домашняя выпечка	1 (ур.19)	1	4	12
20	Печеные сладости	1 (ур.20)	1		
21	Десерт	1 (ур.21)	1	4	12
22	Напитки на нашем столе	1 (ур.22)	1		
23	Встречаем гостей	1 (ур.23)	1	4	12
24	Детский праздник	1 (ур.24)	1		
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>57</b>	<b>135</b>
<b>Выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста</b>				<b>4</b>	
				<b>ИТОГО: 196</b>	

### 3. УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 3.1. График предоставления учебных материалов по выбору обучающегося в соответствии с договором на оказание платных образовательных услуг:

- поэтапное (помесячное) получение учебных материалов в соответствии с выбранным темпом обучения;
- единовременное получение полного комплекта учебных материалов курса.

#### 3.2. Продолжительность обучения на курсе с учетом темпа обучения и срока прохождения итоговой аттестации:

- 14 месяцев – при нормальном темпе обучения (*освоение одного учебного журнала в месяц - 1/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	1	уроки 1-2	16
2 месяц	1	уроки 3-4	16
3 месяц	1	уроки 5-6	16
4 месяц	1	уроки 7-8	16
5 месяц	1	уроки 9-10	16
6 месяц	1	уроки 11-12	16
7 месяц	1	уроки 13-14	16
8 месяц	1	уроки 15-16	16
9 месяц	1	уроки 17-18	16
10 месяц	1	уроки 19-20	16
11 месяц	1	уроки 21-22	16
12 месяц	1	уроки 23-24	16
13 месяц 14 месяц	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>196</b>



- 8 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение двух учебных журналов в месяц - 2/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	2	уроки 1-4	32
2 месяц	2	уроки 5-8	32
3 месяц	2	уроки 9-12	32
4 месяц	2	уроки 13-16	32
5 месяц	2	уроки 17-20	32
6 месяц	2	уроки 21-24	32
7 месяц 8 месяц	<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
<b>ИТОГО:</b>	12	24	196

- 6 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение трех учебных журналов в месяц - 3/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	3	уроки 1-6	48
2 месяц	3	уроки 7-12	48
3 месяц	3	уроки 13-18	48
4 месяц	3	уроки 19-24	48
5 месяц 6 месяц	<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
<b>ИТОГО:</b>	12	24	196

## 4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 4.1. С чего начинается кухня, или оружие кулинара

История кухни, традиции, тенденции развития. Кухонные принадлежности. Кастриули, сковороды. Кухонные ножи. Разделочная доска. Что нужно знать о терке. Как выбрать мясорубку. Молоток для отбивания мяса. Электроприборы на нашей кухне. Правила техники безопасности на кухне. *Домашняя работа.*

### 4.2. Введение в кулинарию. Аппетайзеры – знакомые незнакомцы

Покупаем продукты. Хранение пищевых продуктов в домашних условиях. Упаковочные материалы. Хранение овощей, фруктов, круп. Сравнительная таблица мер и весов разных продуктов. Аппетайзеры. Тарталетки. *Домашняя работа.*

### 4.3. Закуски, салаты и холодные блюда – аппетитное начало

Салат на нашем столе. Овощные салаты. Салаты с грибами. Винегреты. Салаты мясные и с птицей. Салаты из рыбы и морепродуктов. Фруктовые салаты. *Домашняя работа.*

### 4.4. Блюда из яиц. Яичница и не только

Использование яиц в мировой кулинарии. Определение свежести яиц. Опасность сальмонеллеза. Об усвояемости яиц. Омлеты. Закуски из яиц. Пасхальные яйца. Перепелиные яйца. Блюда на основе взбитого белка. Алкогольные напитки с яйцами. «Яичный» этикет. *Домашняя работа.*

### 4.5. Первые блюда. Такие разные супы

Общие правила приготовления супов. Бульоны. Костный и мясной бульоны. Рыбный бульон. Грибной бульон. Заправочные супы. Борщ. Щи, рассольники, солянки. Заправочные супы разных кухонь мира. Пюреобразные супы. Холодные супы. Десертные супы. *Домашняя работа.*

### 4.6. Специи как средство кулинарного обольщения

Пряности. Черный перец. Душистый, или ямайский перец. Кайенский перец (чили). Тмин. Зира. Кориандр (кинза). Кардамон. Лавровый лист. Мускатный орех. Гвоздика. Корица. Ваниль. Имбирь. Шафран. Орегано (душица). Базилик. Розмарин. Майоран. Эстрагон. Сочетаемость пряностей и пряных трав, а также некоторых приправ с разными продуктами. Приправы. Карри. Букет гарни. Пять китайских пряностей. «Прованские травы». Хмели-сунели. Европейские кондитерские смеси. *Домашняя работа.*

### 4.7. Мясное меню

Мясное меню в нашем рационе. Покупаем говядину. Сорты говядины. Свинина. Выбираем говядину. Мясо кролика – рекомендации по разделке. Тушение говядины. Духовая телятина. Жарение говядины на сковороде. Свинина: обработка и приготовление. Баранина: особенности приготовления. *Домашняя работа.*

### 4.8. Мясное меню (продолжение)

Все о фарше. Фарш с добавками. Натуральный фарш. Блюда из субпродуктов. Блюда из языка. Барбекю и гриль. Премудрости вкусного шашлыка. Маринады для шашлыка. Как жарить шашлык. Особенности приготовления блюд-барбекю. Гриль: возможности и варианты. *Домашняя работа.*

### 4.9. Домашняя птица и дичь

Выбираем птицу к столу. Секреты правильного хранения птицы. Размораживание птицы. Подготовка птицы к разделке. Разделка птицы. Запекание птицы в духовке. Куриное филе. Блюда из куриных субпродуктов. Индейка. Особенности приготовления утки. *Домашняя работа.*

#### **4.10. Блюда из птицы**

Котлеты по-киевски. Курица галантин. Птица к Рождеству. Гусь с яблоками. Утка фаршированная. Индейка к праздничному столу. Праздничные блюда из дичи.

*Домашняя работа.*

#### **4.11. Рыбный день**

Как выбирать и хранить рыбу. Классификация рыбы в кулинарной практике. Морская рыба. Чистка и филетирование рыбы. Пресноводная рыба. Блюда из консервированной рыбы. *Домашняя работа.*

#### **4.12. Блюда из морепродуктов. Суши – визитная карточка Японии**

«Морские дары»: общие рекомендации по покупке. Основные виды морепродуктов. Креветки. Блюда из креветок. Крабы. Блюда из крабового мяса. Моллюски – морской деликатес. Как приготовить основу суши. Маки-суши или роллы. Нигири-суши. Те-маки.

*Домашняя работа.*

#### **4.13. Гарнир – хозяин стола: макаронны, крупы, бобовые**

По крупинке о крупах. Плов. Приготовление риса в восточной и среднеазиатской кухнях. Ризотто – рис по-итальянски. Мучные гарниры. Итальянская паста. Гарнир из бобовых. *Домашняя работа.*

#### **4.14. Под разным соусом. Соусы – совершенство вкуса**

Классификация соусов. Основные соусы. Горячие соусы с мучной пассеровкой. Горячие яично-масляные соусы. Соусы с томатами. Холодные соусы. Аджика с помидорами. Национальные соусы. Чатни. Песто. Айоли. Дзадзика. *Домашняя работа.*

#### **4.15. Блюда из картофеля**

Выбор картофеля и способы его обработки. Закуски и салаты с картофелем. Гарниры из картофеля. Картофельные блюда с начинкой. *Домашняя работа.*

#### **4.16. Овощное и грибное меню на каждый день**

Как покупать и хранить овощи. Нарезка овощей. Овощи на пару. Отварные овощи. Тушеные овощи. Овощи на гриле. Запеченные овощи. Богатство овощного стола. Овощи в микроволновой печи. Овощные блюда-ассорти. Грибная кулинария. Как выбирать грибы при покупке. Обработка грибов. *Домашняя работа.*

#### **4.17. Заготовка овощей на зиму**

Способы консервирования. Условия консервирования. Как сохранить витамины при консервации? Секреты соленья. Огурцы соленые и маринованные. Капуста квашеная и маринованная. Помидоры консервированные. Маринованные кабачки, баклажаны и сладкий перец. Овощные ассорти в банках. Консервированные салаты. Овощная икра. Фрукты: соленье, маринование, консервирование в собственном соку. *Домашняя работа.*

#### **4.18. Блюда из творога и кисломолочных продуктов**

Выбираем творог: о вкусе и консистенции. Совместимость творога с другими продуктами. Блюда из творога. Сыры: как не растеряться в многообразии. Как сохранить сыр дольше. Сырная тарелка. Сырное фондю. *Домашняя работа.*

#### **4.19. Домашняя выпечка**

Виды теста. Мука и разрыхлители. Дрожжевое тесто. Безопасный способ приготовления дрожжевого теста. Опарный способ приготовления дрожжевого теста. Формовка дрожжевого теста. Тесто для пиццы. Выпечка из бездрожжевого теста. Слоеная выпечка.

*Домашняя работа.*

#### **4.20. Печеные сладости**

Песочное тесто. Пирог, печенье, корзиночки. Заварное тесто. Эклеры. Торты из бисквитного теста. Выпечка из сметанного теста. Белковое тесто. Кремы, глазури, помадки. Украшение тортов. *Домашняя работа.*

#### **4.21. Десерт**

Несладкие десерты. Классификация фруктов. Энергетическая ценность фруктов. Покупка фруктов. Потребление фруктов. Фруктовые салаты. Декоративная роль фруктов. Сыр – французский десерт. Сладкие десерты. Выпечка и конфеты. *Домашняя работа.*

#### **4.22. Напитки на нашем столе**

Вкусовые вещества. Чай. Питательная ценность чая. Воздействие чая на организм человека. Виды чая. Кофе. Питательная ценность кофе. Энергетическая ценность кофе. Вода. Роль воды в организме человека. Потребление воды. Овощные и фруктовые соки. Безалкогольные морсы. Компоты. Крюшоны. Спиртные напитки. Коктейли. Вино и его достоинства. Пиво. Питательная ценность пива. Пиво как добавка к блюдам. *Домашняя работа.*

#### **4.23. Встречаем гостей**

Нарядный стол. Украшение блюд с мясными закусками и рыбой. Украшение холодных блюд. Украшение горячих блюд. Украшение выпечки и десертов. Приемы с застольем. Приемы а-ля фуршет. Приемы с коктейлями. Прием гостей на свежем воздухе. Сервировка стола. Салфетки как украшение стола. *Домашняя работа.*

#### **4.24. Детский праздник**

Особенности детского питания. Оригинальные «забавные» блюда. Декоративные элементы блюд и их цветовое решение. Детский столовый набор. Правила поведения за столом. Украшение стола и помещения к празднику. *Домашняя работа.*

**ПРИМЕЧАНИЕ:** структура каждого тематического блока включает в себя теоретический материал, практические и домашние задания.

## **5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ**

5.1. Высоцкая Ю. Воскресные завтраки. – М.: Эксмо, 2023. – Цифровая книга.

5.2. Карпухина В. Большая энциклопедия специй, приправ и пряностей. – М.: АСТ, 2019. – 368с.