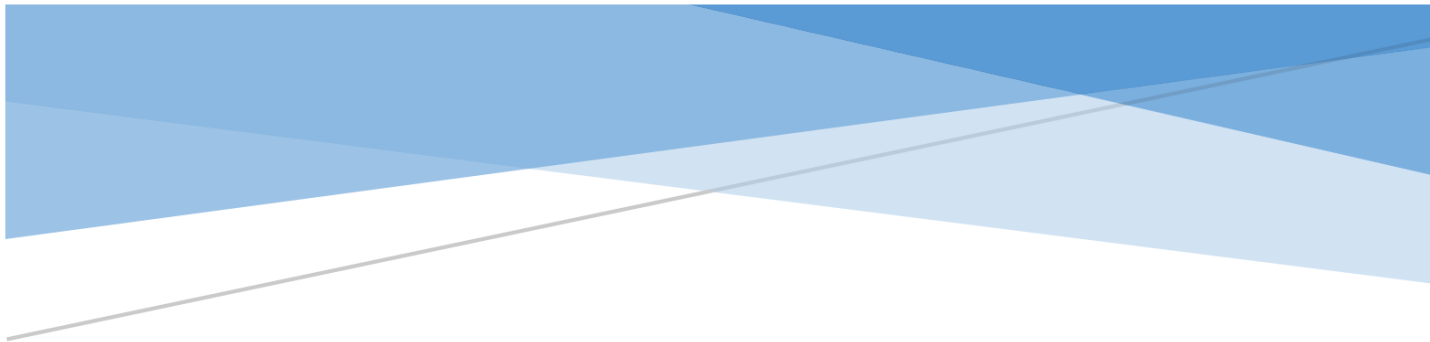




РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ТЕХНОЛОГИЯ

ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИАДЕ

7-8 классы

(направление «Культура дома», раздел «Кулинария»)

УЧЕНИЦЫ

2020 год

Аннотация

Представленная методическая разработка «Рабочая тетрадь. Технология. Подготовка к олимпиаде. 7-8 классы» разработана в соответствии с требованиями ФГОС второго поколения. Рабочая тетрадь для девочек содержит раздел «Это интересно», а также тестовые и творческие задания.

Олимпиадное движение — это часть большой и серьезной работы по развитию талантов, интеллекта и одарённости школьников. В методической разработке представлена подборка различных вариантов тестовых и творческих заданий по технологии, которые позволяют подготовить обучающихся 7-8 классов к Всероссийской олимпиаде школьников в рамках организации внеурочной деятельности, а так же оценить достижения школьников в овладении предметными умениями, формировании метапредметных УУД в соответствии с ФГОС. Рабочая тетрадь включает задания по направлению «Культура дома», раздел «Кулинария».

Цель рабочей тетради – способствовать формированию у обучающихся необходимых умений и навыков для решения олимпиадных заданий различного уровня сложности.

Методическая разработка позволит обучающемуся работать в индивидуальном темпе, в удобное время, не требуя при этом технических средств. Задания в методической разработке построены по системе развивающего обучения. Рабочая тетрадь содержит задания для самостоятельной работы обучающихся, расширяющие их кругозор и совершенствующие навыки девочек, полученные на уроках технологии. Способствует интеллектуальному развитию обучающихся, повышает их мотивацию в обучении предмету, развивает познавательные интересы обучающихся и способности самостоятельно добывать знания.

Рабочая тетрадь соответствует программе образовательной области "Технология" и является приложением к учебному комплексу под редакцией В.Д. Симоненко.

Роль питания в жизнедеятельности организма человека

Питание — поддержание жизни и здоровья живого организма с помощью пищи.

Биологическое значение питания для организма многогранно:

- пища служит источником энергии для работы всех систем организма;
- пища предоставляет организму «материал для строительства»;
- пища снабжает организм биологически активными веществами;
- пища играет информационную роль.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Мясной бульон укрепляет организм и помогает справиться с простудой. Тёплые овощные супы успокаивают и снимают стресс. Холодные варианты первого прекрасно освежают и тонизируют. Суп эффективен при заболеваниях пищеварительной системы. Суп – незаменимое блюдо сбалансированного рациона, отлично насыщает, легко усваивается организмом и, как правило, содержит совсем немного калорий. Китайская похлёбка сохраняет баланс инь и янь. Венгерский суп-гуляш объявлен «памятником культурного наследия» и отдан под охрану ЮНЕСКО.

В мире насчитывается около 150 типов супов, которые, в свою очередь, делятся примерно на тысячу видов. Существует 22 вида борща и 24 разновидности щей. Наибольшей популярностью пользуются борщ, щи и куриный бульон с лапшой. Наша страна занимает второе место в мире по поеданию этого блюда, обогнать нас удалось лишь китайцам.

Традиция употреблять рыбу в сыром виде существует во многих странах: русская строганина, японские сашими, скандинавский гравлакс, латиноамериканское севиче, итальянское карпаччо. Как известно, свежая рыба может содержать огромное количество вредных токсинов и даже паразитов. Обычно глубокая заморозка обезвреживает продукт и позволяет наслаждаться им, не подвергнув термической обработке.

Морепродукты содержат все 9 незаменимых аминокислот, требующихся организму человека. Всего 30-40 г. ламинарии (морской водоросли) обеспечат организм йодом на целые сутки.

Парное молоко – полезный и безопасный продукт, не требующий никакой дополнительной обработки в течение первых 2-х часов после надоя. Молоко остается стерильным в течение этого времени благодаря содержащимся в нем натуральным бактерицидным веществам, которые вырабатываются молочной железой коровы. В этом отношении парное молоко уникально. Но по истечении этого срока бактерии начинают активно развиваться и размножаться.

Сыр — самое вкусное лекарство для профилактики остеопороза (повышенная ломкость костей), за счет высокого содержания биоусвояемого кальция. Сливочное масло — кладезь жирорастворимых витаминов. Его достаточно легкие жиры идут на построение очень важных веществ для продления жизни. Творог — идеальный продукт для всех, так высоко врачи ценят творог за целебность. Особенно в нем нуждаются малыши, их организм использует вещества творога для активного роста и хорошего развития. Если говорить об уникальности молочных продуктов одним словом, то это профилактика онкологических заболеваний.

Кальмар важно готовить не более 3-5 минут. Иначе по вкусу он будет напоминать подошву. Между тем правильно приготовленный кальмар — не только вкусная, но и полезная закуска. В нем содержатся белки, витамины группы В и С, йод и микроэлементы. В креветках и крабах почти нет жира, зато в них содержится большое количество йода.

Считалось, что лимонный сок может растворить проглоченные рыбы косточки. Именно поэтому в Средневековье рыбу обязательно подавали с лимоном.

Привычная нам оранжевая морковь появилась только в 16 веке. Ее вывели голландцы. До этого существовала только фиолетовая и белая. В 9 морковках столько же кальция, сколько и в стакане молока. Съев три морковки средней величины, вы получите энергию, которой хватит, чтобы пройти 5 км.

Пытаясь разгадать секрет долгожителей, ученые заметили интересный факт – молоко является одним из основных продуктов в их рационе.

Первый овощ, помещенный в консервную банку, был зеленый горошек. Он не теряет свои питательные свойства ни при консервировании, ни при заморозке, ни при сушении.

Питаясь сельдереем, можно умереть от голода. Дело в том, что этот продукт сжигает больше калорий, чем отдает, поэтому вашему организму неоткуда получить питательные вещества. Тем не менее, регулярное употребление сельдерея является отличной профилактикой развития онкологических заболеваний.

Кумыс — напиток, который изготавливается из молока степных кобылиц, славится тем, что мужчин бодрит, а женщин молодит. Настоящей экзотикой является тан — это напиток, который готовят из коровьего или козьего молока с

добавлением дрожжей, соли и воды. Если в состав тана ввести базилик, получится новый вид молочной продукции — айран. На Востоке считают, что айран может вылечить любую «желудочную хворь». Настоящие гурманы регулярно пьют катык. Это продукт, который получается из жирного коровьего молока, в которое добавляют сметану, после чего ставят его в теплое место для заквашивания на 8-10 час.

В середине XIX века французский микробиолог Луи Пастер изобрел способ очищения молока от вредных бактерий – пастеризацию. Эта технология до сих пор широко используется на молокозаводах. В конце XVIII начале XIX веков молоко являлось источником заражения людей туберкулёзом. И только пастеризация молока помогла остановить распространение туберкулёза через молоко и тем самым сдержать эпидемию туберкулёза.

Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка и другие) содержат в себе молочнокислые бактерии, благотворно влияющие на работу кишечника. Йогурт — самый востребованный продукт и самый диетический, это эликсир молодости. стакан теплого молока с медом — проверенное средство при бессоннице. Этими свойствами обладает также кефир комнатной температуры. Эти продукты успокаивают нервную систему и снимают напряжение.

В холодное время года врачи призывают одеваться теплее и пить согревающие напитки. Но мало кто знает, что быстро согреться может помочь обычное сливочное масло. Достаточно съесть хлеб с маслом.

Кисломолочные продукты — кефиры, йогурты, творог нельзя употреблять с фруктами. Это несовместимые продукты (даже если это расстроит любителей фруктовых йогуртов и творожков). Тем более не годится употреблять их из холодильника — это прямой удар по здоровью.

Биохимики выяснили, что в быстром прокисании молока в грозу виноваты длинноволновые электромагнитные импульсы, которые способны проникать в любое вещество. Поэтому даже хранящееся в холодильнике молоко в грозу скиснет.

Для того, чтобы получить килограмм масла, необходимо использовать 21 литр молока. Килограмм сыра получается из 10 литров молока.

Белки коровьего молока обладают свойством связывать токсины. Поэтому до сих пор люди, работающие на вредных производствах, получают бесплатно молоко.

При хранении молока в стеклянной таре, молоко очень быстро теряет массу витаминов, разрушающихся на свету. Поэтому молоко нужно хранить в тёмном месте.

Кондитерские изделия впервые были ввезены в Европу во время мусульманского вторжения в далеком VII веке - до этого неизбалованные европейцы радовали себя лишь фруктами, свежими или сухими. Первыми же были и остаются египтяне, которые готовили вкусные десерты из смеси меда, фруктов, пряностей, различных семян и зерен.

Главное правило кондитерского искусства - соблюдение пропорций. Позволить себе такую роскошь, как измерение «на глаз», может только тот, кто отдал практике ни один и ни два года. В кондитерском деле нужно внимательно следить за температурами приготовления и в точности соблюдать рецептуры.

Диетические, нежирные сорта мяса рекомендуется даже маленьким детям. В частности, речь идёт о мясе кролика. Его также дают во время болезни, в качестве укрепляющего и восстанавливающего средства.

Не следует сочетать мясные продукты с углеводной пищей: хлебом, картофелем, крупами. Подобное сочетание осложняет переваривание пищи, вызывает гниение в желудке и способствует отложению жира. К мясу следует подавать овощные салаты и зелень.

Количество витаминов в мясе зависит напрямую от того, чем кормили животное.

Для правильного переваривания мяса требуется его тщательно пережёвывать. Это стимулирует выделение желудочного сока, стимулирует работу лицевых мышц, держит в тонусе челюсти, а также происходит естественная санация десен.

Мясо - источник энергии. В тяжёлых условиях, когда человек подвергается экстремальным нагрузкам, оно спасает людям жизни.

Некоторые ошибочно называют мясом все части животного. На самом деле под это определение подпадают только отрезанные от скелета мышечные пласты на бёдрах и грудинке животного. Внутренние органы и части конечностей также употребляются в пищу, хотя к собственно мясу отношения не имеют.

Мясо — это мышцы. Все основные типы мышечной ткани: гладкая, сердечная и скелетная — идут в пищу. Последняя — источник того, что называют мясом. Остальное — субпродукты. Считается, что чем выше от земли часть тела животного, тем мягче мясо и нежнее блюдо. Но есть и исключения.

Размягчить мясо можно, отбив его молотком. А хитрее — с помощью ананаса, папайи, киви или листьев инжира. Эти растения содержат ферменты, расщепляющие белки, в том числе жилки. Можно выдержать мясо во фруктовом пюре или купить очищенные ферменты.

Бобы втрое калорийнее картофеля и в шесть раз калорийнее кукурузы. Есть сорт чечевицы, в плодах которого содержится 60% белка. При этом в среднем плоды бобовых содержат 25 – 30% белков. Плоды бобов богаты витаминами и другими полезными веществами. В них есть кальций, магний, калий, марганец и ряд кислот.

Мясо и курицу мыть бесполезно и вредно. Ткань мяса разбухает от влаги, и это препятствует образованию вкусной корочки на гриле. Грязное мясо лучше просто не покупать. А при мытье курицы на полтора метра вокруг разлетаются брызги, которые могут содержать опасные бактерии.

Нитрит натрия — консервант, и это его главная роль. Он спасает от отравления опаснейшим ботулиническим токсином. В больших количествах вещество опасно, но бояться не стоит: его почти не остается в продукте.

Говорят, что закрытый бутерброд изобрел азартный граф Сандвич, заядлый картежник, чтоб не отходить от ломберного стола даже перекусить, и при этом еще и не пачкать карты жирными руками.

Именно в нашей стране изобретение Коперника (великого астронома, механика, математика и изобретателя первого бутерброда), усовершенствовали: на хлеб не только мазали масло, но и клали кусок колбасы.

Несмотря на существование более 1500 сортов чая, все они подразделяются на шесть основных видов: черный, зеленый, белый, красный (улун), желтый и пост-ферментированный (пуэр).

Высота кофейного дерева – чуть больше 9 м. Но поскольку удобнее собирать плоды с более низких деревьев, сейчас высота кофейных деревьев редко превышает 3 м. Одно дерево кофе живет 60-70 лет. Кофе-боб находится внутри красной ягоды.

Крупы очень хороши своими очищающими свойствами, особенно для пищеварительной системы человека. Гречку, например, называют своеобразным «ершиком», который чистит организм от токсинов и шлаков.

Гречка может понять настроение. Ученые доказали, что гречневая каша положительно влияет на головной мозг и психологическое состояние человека. Поэтому кушая гречку, можно почувствовать прилив позитивных эмоций.

Макароны – это продукция с большим содержанием калорий, но она быстро усваивается, то есть нельзя потолстеть. При болезнях желудочно-кишечного тракта рекомендуются блюда из них.

Макаронные изделия распространены в национальной кухне большинства народов, являясь как самостоятельным блюдом, так и основой многих блюд. Также используются в вегетарианской кухне и как диетический продукт.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите правильный ответ.

1. Сложный способ тепловой обработки мяса:

- | | |
|-----------------|-------------|
| а) припускание; | в) жарение; |
| б) запекание; | г) варка. |

2. Воздушный пирог — это:

- | | |
|------------|-----------|
| а) мусс; | в) суфле; |
| б) самбук; | г) желе. |

3. Углеводы *не* содержатся:

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| а) в гречневой крупе; | в) в картофеле; |
| б) в хлебе; | г) нет правильного ответа. |

4. Продукт растительного происхождения:

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| а) масло сливочное; | в) рыба; |
| б) манка; | г) нет правильного ответа. |

5. Продукт для пассировки:

- | | |
|-------------|----------------------------|
| а) жир; | в) вода; |
| б) сметана; | г) нет правильного ответа. |

6. Сэндвич — это:

- | | |
|---------------|------------------|
| а) посуда; | г) бутерброд; |
| б) пирожное; | д) узел макраме. |
| в) рукоделие; | |

7. Процесс разделки рыбы вдоль позвоночника — это:

- | | |
|------------------|-----------------|
| а) нарезание; | в) разрезание; |
| б) разделывание; | г) пластование. |

8. Варка в небольшом количестве жидкости — это:

- | | |
|------------------|-------------------|
| а) припускание; | в) бланширование; |
| б) пассерование; | г) тушение. |

9. К клубнеплодам относится:

- а) картофель;
- б) пастернак;
- в) свекла;
- г) чеснок.

10. Срок хранения заправленных салатов в холодильнике — не более:

- а) 12 часов;
- б) 8 часов;
- в) 6 часов;
- г) 9 часов.

11. Быстрое обваривание или ошпаривание — это:

- а) пассерование;
- б) припускание;
- в) тушение;
- г) бланширование.

12. Солонг — это ... чай:

- а) чёрный;
- б) жёлтый;
- в) красный;
- г) зелёный.

13. Кляр — это:

- а) вода и мука;
- б) дрожжевое тесто;
- в) смесь сырых яиц с водой;
- г) жидкое тесто.

14. При сервировке стола нож кладут:

- а) слева, лезвием к тарелке;
- б) слева, лезвием от тарелки;
- в) справа, лезвием к тарелке;
- г) справа, лезвием от тарелки.

15. Салфетку на колени кладут:

- а) полностью развёрнутой;
- б) сложенной вдвое по краям;
- в) сложенной вдвое по углам;
- г) нет правильного ответа.

16. Правильное действие при работе с горячей жидкостью:

- а) ёмкость наливать до края посуды;
- б) пользоваться прихваткой;
- в) крышку открывать на себя;
- г) прижать крышку при закипании.

17. Суп едят, черпая ложкой:

- а) на себя;
- б) от себя;
- в) слегка в сторону, вправо;
- г) слегка в сторону, влево.

18. При варке компота из сухофруктов первым закладывается:

- а) яблоко;
- б) чернослив;
- в) изюм;
- г) груша.

19. К столовым приборам относится:

- а) нож;
- б) подтарельник;
- в) лопатка;
- г) глубокая тарелка.

20. К первичной обработке овощей относится операция:

- а) сбор урожая;
- б) нарезка;
- в) припускание;
- г) тушение;
- д) обжаривание.

21. Подразделение куриных яиц на диетические и столовые зависит:

- а) от величины яйца;
- б) от цвета;
- в) от срока хранения;
- г) нет правильного ответа.

22. Разрыхлители теста необходимы:

- а) для пористости и рыхлости;
- б) для уменьшения времени приготовления;
- в) для улучшения цвета теста;
- г) для красоты готового изделия;
- д) для придания приятного привкуса.

23. Недостаток какого витамина вызывает малокровие, преждевременное старение, заболевание сердца?

- а) А;
- б) В₁;
- в) С;
- г) D;
- д) E.

24. Первая помощь при ожогах паром — это обработка:

- а) йодом;
- б) холодной водой;
- в) 3%-ным уксусом;
- г) питьевой содой;
- д) нет правильного ответа.

25. К корнеплодам не относится:

- а) свёкла;
- б) петрушка;
- в) хрен;
- г) пастернак;
- д) нет правильного ответа.

26. По окончании еды приборы кладут:

- а) на салфетку;
- б) на стол;
- в) на тарелку;
- г) в стакан;
- д) в сушку.

27. Пассерование — это:

- а) охлаждение продукта;
- б) обжаривание продукта до готовности;
- в) обваливание продукта в муке;
- г) лёгкое обжаривание продукта;
- д) сухой нагрев продукта.

28. Желирующим веществом для киселя является:

- а) желатин;
- г) сахар;

- б) крахмал;
- в) мука;

д) лимонный сок.

29. Канапе берут:

- а) руками;
- б) лопаточкой;
- в) за вилочку-шпажку;

- г) вилок;
- д) вилок с ножом.

30. Разрыхлитель для бисквитного теста:

- а) мука;
- б) вода;
- в) дрожжи;

- г) сода;
- д) яичные белки.

31. Мясо вскормленных молоком телят в возрасте от 2 до 10 недель называют:

- а) мраморным;
- б) телятиной;
- в) мясом молодняка;

- г) мясо коровы;
- д) говядиной.

32. К мелкокусковым мясным полуфабрикатам относится:

- а) ростбиф;
- б) бефстроганов;
- в) рулет;

- г) фарш;
- д) нет правильного ответа.

33. Объем суфле при выпечке:

- а) увеличивается в 3 раза;
- б) увеличивается в 1,5 раза;
- в) уменьшается в 1,5 раза;

- г) увеличивается в 2 раза;
- д) увеличивается в 4 раза.

34. Регулирует деятельность щитовидной железы:

- а) марганец;
- б) железо;
- в) йод;

- г) кальций;
- д) калий.

35. Жарка во фритюре — это жарка:

- а) в закрытом пространстве;
- б) на раскалённых углях;
- в) с добавлением разрыхлителя;

- г) в большом количестве жира;
- д) в небольшом количестве жира.

36. Национальным блюдом какого народа являются щи?

- а) русского;
- б) украинского;
- в) белорусского;

- г) татарского;
- д) башкирского.

37. Недостаток какого витамина ведёт к рахиту?

- а) кальциферол;
- б) ретинол;
- в) никотиновая кислота;
- г) аскорбиновая кислота;
- д) тиамин.

38. Соланин — это:

- а) вредное вещество в позеленевшем картофеле;
- б) пересолённое блюдо;
- в) солёное мясо;
- г) маринованный огурец;
- д) вяленая рыба.

39. Количество калорий, содержащихся в продукте, - это:

- а) энергетическая ценность;
- б) сбалансированность питания;
- в) энергозатраты;
- г) ингредиенты;
- д) энергоёмкость.

40. Исключите лишнее

- а) бутерброды;
- б) сэндвичи;
- в) канапе;
- г) тартинки;
- д) крекеры.

41. Отметьте буквой «и» - истинное утверждение, буквой «л» - ложное:

а) Витамины образуются в организме человека	
б) Витамины не образуются в организме человека	
в) Витамины являются основным строительным материалом	
г) Витамины являются источником энергии	
д) Витамины участвуют в процессах обмена	

42. Отметьте буквой «и» - истинное утверждение, буквой «л» - ложное:

а) Крупные крупы можно заранее замачивать	
б) Крупу засыпают в кипящую жидкость	
в) Варить кашу лучше в кастрюле с толстым дном	
г) Кашу надо варить под крышкой	
д) Солить лучше почти готовую кашу	

43. Отгадайте загадку о пищевом продукте:

«Он полезный, нежный, вкусный – Прибавляет аппетит.
Тем, кто ест его на завтрак, Кальций зубки укрепит»

Назовите блюдо, для приготовления которого используется этот пищевой продукт _____.

44. Отгадайте загадку:

«Хоть не снег, но очень белый, хоть не мёд, но очень вкусный.
Какой же продукт у коровы берут и после этого людям дают?»

Назовите 3 блюда, для приготовления которых используется этот пищевой продукт _____.

45. Отгадайте загадку:

«И зелен, и густ на грядке вырос куст.
Покопай немножко: под кустом...»

В рецепт какого супа **не** входит этот продукт? _____

46. Подберите слова, чтобы получить известную пословицу:

«Обжѣгшись на _____, дует на _____».

Назовите по три блюда, в рецептах приготовления которых они присутствуют

_____.

47. Какую обработку нужно произвести с отгадкой загадки: «Сидит девица в темнице, а коса на улице», чтобы использовать этот продукт для приготовления винегрета?

_____.

Отметьте все правильные ответы.

48. В состав дрожжевого теста входят

- а) мука
- б) молоко
- в) дрожжи
- г) соль
- д) сахар
- е) пищевая сода
- ж) яйца
- з) крахмал
- и) масло

49. К мучным кондитерским изделиям относятся:

- а) пирожные;
- б) торты;

- в) пирожки;
- г) блины;
- д) печенье;
- е) кексы.

50. Десертной вилкой едят...

- а) сладкие пироги, шарлотки;
- б) муссы, пудинги;
- в) фрукты в сиропе;
- г) консервированные фрукты.

51. К керамической относится посуда ...

- а) фарфоровая;
- б) фаянсовая;
- в) гончарная;
- г) стеклянная;
- д) эмалированная.

52. Установите правильную последовательность первичной обработки рыбы:

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| а) удаление внутренностей; | в) разрезание брюшины; |
| б) оттаивание; | г) очистка от чешуи. |
| 1) г, в, а, б; | 3) г, б, в, а; |
| 2) б, г, в, а; | 4) в, а, б, г. |

53. Установите последовательность первичной обработки мяса:

- | | |
|-----------------|---------------|
| а) разделка; | в) обмывание; |
| б) обсушивание; | г) обвалка. |

54. Установите соответствие между химическими веществами и пищевыми продуктами:

- | | |
|--------------|-------------|
| 1) белки: | а) мясо; |
| б) масло; | |
| 2) жиры: | в) сахар; |
| г) молоко; | |
| 3) углеводы: | д) крахмал. |

55. Установите соответствие между недостатком витамина и состоянием человека:

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1) витамин А: | а) воспаление дёсен; |
| б) снижение сопротивляемости; | |
| 2) витамин В ₂ : | в) снижение прочности кровеносных сосудов; |
| г) «куриная слепота»; | |

3) витамин С:

д) замедление роста.

56. Установите соответствие:

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 1) жиры: | а) конфеты; |
| б) растительное масло; | |
| 2) углеводы: | в) соль; |
| г) яблоки; | |
| 3) минеральные вещества: | д) хлеб. |

57. Найдите соответствие питательных веществ, содержащихся в данных продуктах.

1) Капуста	2) Мясо
а) витамины; б) вода; в) белки; г) жиры; д) минеральные вещества.	а) витамины; б) вода; в) белки; г) жиры; д) минеральные вещества.

58. Подготовка и оформление стола для приёма пищи — это _____.

59. Порошкообразный продукт, получаемый путём измельчения зёрен пшеницы, ржи - это _____.

60. Перечень блюд к завтраку — это _____.

61. Варка продукта в небольшом количестве жидкости — это _____.

62. Дайте правильные ответы на месте знака вопроса (по выделенному аналогу)

котлета	?	сок	?	бутерброд
фарш	овощи	?	мука	?

63. Дайте правильные ответы на месте знака вопроса (по выделенному аналогу)

мучная панировка	белая панировка	?	кляр	?
просеянная пшеничная мука	?	смесь сырых яиц с водой, солью	?	разогретый жир для обжаривания

64. Отметьте буквой «в» - водорастворимые, буквой «ж» - жирорастворимые витамины.

а) А; б) D; в) С; г) Е; д) РР.

65. Для приготовления рассола в 1 литре пресной воды растворили 50 г соли. Определите концентрацию соли в рассоле. Запишите решение и ответ. Ответ округлите до десятых.

66. Рассчитайте концентрацию лимонной кислоты в маринаде для консервирования огурцов, если в 1 литре пресной воды растворили 5 пакетиков лимонной кислоты по 7 грамм. Запишите решение и ответ. Ответ округлите до десятых.

67. Прочитайте текст. Определите, о каком напитке идет речь. Напишите его название.

Рецепт этого напитка считается довольно древним и берет свое начало еще в XV столетии времен правления династии Тюдоров в Англии. Настоящую славу напитку принесла автор Джоан Роулинг, описывая его как излюбленный напиток

главных героев серии рассказов о Гарри Поттере. Традиционный рецепт этого напитка включает следующие ингредиенты:

1 л молока;	2 столовые ложки 20%-х сливок;
600 г мороженого;	1/4 чайная ложка соли;
100 г сахара;	1/8 чайная ложка черного перца;
100 мл питьевой воды;	1/8 чайная ложка корицы.

ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. Потребность: Угостить компанию из 6 человек, приглашённых на день рождения.

1.1. Составьте меню угощения, обязательно включающее фруктовый салат

1.2. Перечислите продукты, которые Вам потребуется купить

1.3. Перечислите инструменты и оборудование, которые Вам потребуются

1.4. Опишите технологию приготовления фруктового салата

1.5. Рассчитайте примерную калорийность 1 порции салата, используя таблицу.

Продукт	Ккал, 100 г	Продукт	Ккал, 100 г
Абрикосы	46	Малина	41
Алыча	34	Мандарины	38
Ананасы	48	Морошка	31
Апельсины	38	Облепиха	30
Бананы	91	Персики	44

Брусника	40	Слива садовая	43
Виноград	69	Смородина белая	39
Вишня	49	Смородина красная	38
Голубика	37	Смородина чёрная	40
Гранаты	52	Хурма	62
Грейпфруты	35	Черешня	52
Груши	42	Черника	40
Ежевика	33	Шелковица	53
Земляника	41	Яблоки	46
Киви	48	Йогурт	142
Клюква	28	Мороженое пломбир	227
Крыжовник	44	Сливки взбитые	257
Лимоны	31		

2. Потребность: Накормить завтраком семью из 4 человек (двое взрослых и двое детей)

2.1. Составьте меню завтрака, включающее блины

2.2. Перечислите продукты, которые Вам потребуются для приготовления этого завтрака

2.3. Перечислите оборудование, которое Вам потребуется

2.4. Опишите технологию приготовления блинов

2.5. Предложите сервировку стола к этому завтраку.

3. Потребность: накормить завтраком бабушку и внучку 5 лет.

3.1. Составьте меню завтрака, включающее бутерброд

3.2. Перечислите продукты, которые Вам потребуются для приготовления завтрака

3.3. Перечислите инструменты и оборудование, которые Вам потребуются для приготовления завтрака

3.4. Опишите технологию приготовления бутерброда

3.5. Рассчитайте калорийность одного бутерброда, используя таблицу.

№	Название продукта	В 100 г продукта	Норма
---	-------------------	------------------	-------

		Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	на 1 чел (на 1 приём пищи, г)
1	Масло сливочное	734	0,4	78,5	0,5	5
2	Колбаса сырокопчёная	431	20	37	0	25
3	Колбаса варёная	257	13,4	22,9	0	35
4	Колбаса полукопчёная	423	16,1	40,2	0	30
5	Корейка, грудинка	535	10	54	0	25
6	Сыр (50 % жирности)	360	26,8	27,3	0	33
7	Хлеб белый	236	8	1	52	30
8	Хлеб чёрный	206	5,7	1,3	43	30
9	Огурцы	0,8	0	3	15	
10	Томаты	0,6	0	4,2	19	
11	Салат	1,5	0	2,2	14	
12	Петрушка (зелень)	3,7	0	8,1	45	
13	Перец сладкий	1,3	0	5,7	27	
14	Брынза	17,9	20,1	0	260	35
15	Редис	1,2	0	4,1	20	

4. Потребность: накормить семью из 5 человек обедом.

4.1. Составьте меню обеда, обязательно включающее щи

4.2. Перечислите продукты, которые Вам потребуются

4.3. Перечислите инструменты и оборудование, которые Вам потребуются

4.4. Опишите технологию приготовления щей

4.5. Предложите вариант сервировки стола к обеду.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Технология. 5-11 классы. Обслуживающий и технический труд: задания для подготовки к олимпиадам/ авт.-сост. В.П. Пономарёва, М.П. Шачкова. - Волгоград: Учитель, 2014. - 116 с.

Интернет-ресурсы:
vos.olimpiada.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. б | 21. в |
| 2. в | 22. а |
| 3. г | 23. д |
| 4. б | 24. б |
| 5. а | 25. д |
| 6. г | 26. в |
| 7. г | 27. г |
| 8. а | 28. б |
| 9. а | 29. в |
| 10. в | 30. д |
| 11. г | 31. б |
| 12. в | 32. б |
| 13. г | 33. г |
| 14. в | 34. в |
| 15. а | 35. г |
| 16. б | 36. а |
| 17. б | 37. а |
| 18. г | 38. в |
| 19. а | 39. а |
| 20. б | 40. д |
| 41. л, и, л, л, и | |
| 42. все утверждения истинные | |

43. Творог. Например: сырники, ватрушки.
44. Молоко. Например: молочная каша, какао, молочный коктейль.
45. Картошка. Например: харчо, молочный суп.
46. Молоке, воду. Например: омлет, молочная каша, какао; борщ, компот, пельмени.
47. Промыть, отварить, очистить, нарезать. *Принимать ответ «отварить», «тепловую обработку».*
48. а, б, в, г, д, ж, и
49. а, б, д, е
50. а, г
51. а, б, в
52. 2
53. 3214
54. 1 — а, г; 2 — б; 3 — в, д.
55. 1 — г; 2 — д; 3 — а, б, в.
56. 1 — б; 2 — а, г, д; 3 — в.
57. 1 — а, б, д. 2 — а, г, д.
58. сервировка
59. мука
60. меню
61. припускание
62. рагу, фрукты, тесто, хлеб
63. мука в/с + молотые белые сухари, льезон, жидкое тесто, фритюр.
64. «в» - 3, 5; «ж» - 1, 2, 4.
65. *Решение:* Масса 1 литра пресной воды 1 кг = 1000 г. Концентрация = (масса вещества) / (масса раствора) · 100 %. $50 : 1050 \cdot 100 \approx 4,76$.
Ответ: 4,8%
66. *Решение:* Масса 1 литра пресной воды составляет 1 кг = 1000 г
Концентрация = (масса вещества) / (масса раствора) · 100 %
 $(7 \cdot 5) : 1035 \cdot 100 \approx 3,38$
Ответ: 3,4 %
67. Сливочное пиво

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ОТВЕТЫ НА ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. Потребность: Угостить компанию из 6 человек, приглашённых на день рождения.

1.1. Например: фруктовый салат, печенье, пирожные, конфеты шоколадные, карамель, лимонад, чай.

1.2. Например: яблоки, киви, клубника, малина, груши, взбитые сливки, печенье, конфеты шоколадные, карамель, пирожные или продукты для их приготовления, лимоны, вода, сахар или лимонад, чай, сахар.

1.3. Например: ножи, доски разделочные, миска, ложки, вилки, креманки.

1.4. Например:

- вымыть ягоды и фрукты;
- сливки взбить;
- очистить ягоды и фрукты от плодоножек, косточек, кожуры и т. п.;
- ягоды и фрукты нарезать, сложить в миску, перемешать;
- разложить по креманкам, украсить взбитыми сливками и ягодами.

Засчитывать, если перечислены основные технологические операции.

1.5. Решение:

Считаем, что на 6 порций нужно взять

груши – 2 шт., 270 г;

яблоки – 2 шт., 400 г;

банан – 1 шт.; 100 г

киви – 2 шт., 130 г;
апельсин – 1 шт., 100 г;
взбитые сливки 200 г

Тогда калорийность всего салата:

$$2,7 \cdot 42 + 4 \cdot 46 + 91 + 1,3 \cdot 48 + 38 + 2 \cdot 257 = 1002,8 \text{ ккал}$$

Калорийность одной порции: $1002,8 : 6 \approx 167$ ккал.

Ответ: 167 ккал.

2. Потребность: Накормить завтраком семью из 4 человек (двое взрослых и двое детей).

2.1. Например: блины со сметаной, яйцо, какао.

2.2. Например: мука пшеничная, разрыхлитель или дрожжи, яйца, масло растительное, ванилин, соль, сметана, масло сливочное, молоко, какао-порошок, соль, сахар, хлеб

2.3. Например: сито, миксер, миска, сковорода, доска разделочная, ложка, лопатка поварская, ножи, ковши или кастрюли для приготовления какао и варки яиц.

2.4. Например:

1. Налить в подходящую ёмкость молоко комнатной температуры, вбить туда яйца, добавить соль и сахар.

2. Постепенно подсыпать муку, при этом помешивая, чтобы не получалось комочков. Довести до консистенции нежирной сметаны. Добавить разрыхлитель или дрожжи.

3. Всё размешать, оставить на 15–20 минут и потом добавить растительное масло.

4. На сильно раскалённую сковороду налить немного масла и жарить блины.

5. Подавать со сметаной.

2.5. Возможен такой вариант сервировки



3. Потребность: накормить завтраком бабушку и внуку 5 лет.

3.1. Например:

1) каша овсяная на молоке;

2) бутерброд с сыром;

- 3) бутерброд с колбасой;
- 4) яблоки
- 5) чай, кофе.

Проверить соответствие принципам здорового питания.

3.2.Например:

- 1) геркулес;
- 2) молоко;
- 3) хлеб;
- 4) сыр;
- 5) масло сливочное;
- 6) колбаса;
- 7) чай;
- 8) кофе;
- 9) соль;
- 10) сахар.

Проверить соответствие перечня продуктов заявленному меню.

3.3.Например:

- 1) нож;
- 2) доска разделочная;
- 3) кастрюля;
- 4) газовая плита;
- 5) чайник.

Засчитывать, если предложенные инструменты и оборудование обеспечивают возможность приготовления заявленного меню.

3.4. Например: пшеничный хлеб нарезают ломтиками толщиной 1,0–1,5 см. Твёрдый сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками толщиной 2–3 мм (подготовку сыра производят не ранее чем за 30–40 мин до приготовления бутерброда и хранят в холодильнике).

Ломтики хлеба равномерно намазывают сливочным маслом и укладывают на них подготовленный сыр.

Засчитывать, если перечислены основные технологические операции.

3.5.Например:

Хлеб белый, 30 г $236 \text{ ккал} \cdot 0,3 = 70,8 \text{ ккал}$

Масло сливочное, 5 г $734 \text{ ккал} \cdot 0,05 = 36,7 \text{ ккал}$

Сыр 33 г $360 \text{ ккал} \cdot 0,33 = 118,8 \text{ ккал}$

Калорийность одного бутерброда: $70,8 + 36,7 + 118,8 = 226,3 \text{ ккал}$

Ответ: 226,3 ккал.

4. Потребность: накормить семью из 5 человек обедом.

4.1.Например:

1. Салат из свежих огурцов со сметаной.
2. Щи со сметаной.

3. Отварной судак под польским соусом с рисом.

4. Хлеб.

5. Клюквенный морс.

4.2. Например:

Огурцы, укроп, лук зелёный, сметана.

Грудинка говяжья, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, картофель, помидоры или томат, укроп, петрушка, лавровый лист, перец горошком, соль.

Судак, сливочное масло, яйцо, рис, лимон.

Хлеб, клюква, сахар.

Проверить соответствие продуктов заявленному меню.

Принимать ответ, в котором перечислены те продукты, без которых невозможно сварить щи: капуста, морковь, картофель, лук.

4.3. Например: ножи, доски разделочные, миски, кастрюли, сковорода;

Проверить соответствие инструментов и оборудования заявленному меню.

4.4. Например:

а) Говядину промыть, залить водой, довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь, добавить соль и специи и варить на среднем огне 2 часа.

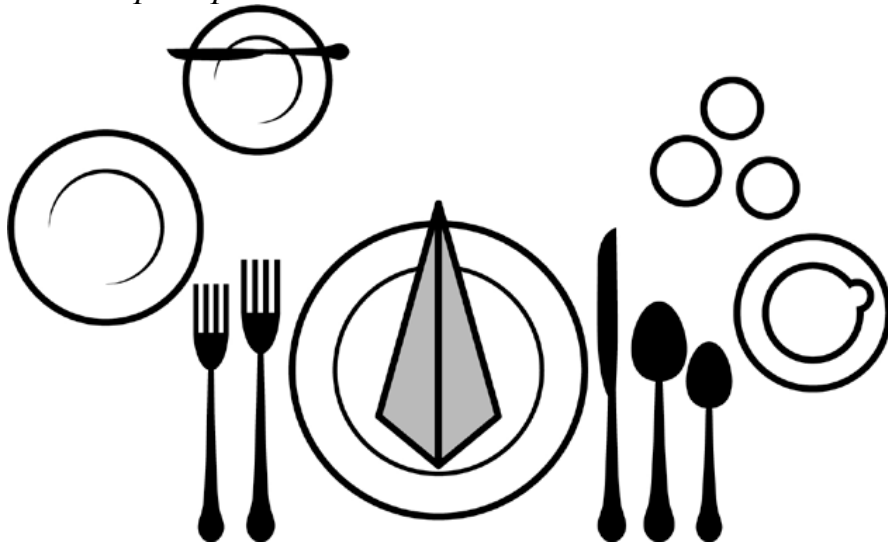
б) Картофель очистить. Капусту нашинковать. Картофель, лук и помидор нарезать кубиками, морковь – кружочками.

в) Из готового бульона достать мясо и нарезать кубиками.

г) В кипящий бульон положить капусту, лук, морковь, помидор и картофель и варить 10–15 минут.

Засчитывать, если перечислены основные технологические операции.

4.5. Например:



СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	2
Роль питания в жизнедеятельности организма человека	3
Это интересно	3
Тестовые задания	8
Творческие задания	17
Список литературы	22
Приложение 1 «Ответы на тестовые задания»	23
Приложение 2 «Ответы на творческие задания»	25