

БЕКІТЕМІН:

Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары:

С.Т.Изтилеуова



**Салауатты өмір салты
«Күнделікті пайдалы тағам» жобасының жоспары
2023-2024 оқу жылы**

Жоба жетекшісі: Тишмағамбетова С.А.

Қарағанды 2022 жыл

**Салауатты өмір салты
«Күнделікті пайдалы тағам»**

№	Тақырыптар	Сағат саны	мерзімі
1	Кіріспе. Қауіпсіздік ережелері	1	2.09.23
2	Кіріспе. «Ас үйде» жобасы туралы түсінік. Тағам дайындауда қауіпсіздік ережелері, жеке тазалықты сақтау. Ас ыдыстармен құралдарының қолданылатын орындары.	1	14.09
3	Дұрыс тамақтану- денсаулық кепілі. Адам ағзасының дұрыс тамақтанудың маңызы. Ас үйде жұмыс орынды тиімді ұйымдастыру;	1	21.09
4	Дастарқан басында отыру мәдениеті күндік мәзірді құру ережесі; дастарқанды әзірлеу ережесі, сулықтарды бүктеу тәсілдері	1	28.09
5	Тағам дайындау кезінде азық түліктерді үнемдеу және тиімді жұмсау. Тағамдардың сапасының органолептикалық бағасы;	1	05.10.23
6	Тағам даярлаудың негізгі әдістері	1	12.10
7	Тамақтанудың негізгі ережелері.	1	19.10
8	Минералдар мен дәрумендердің ағзаға пайдасы	1	26.10
Көкөніс тағамдары			
9-10	Көкөністердің түрлері, тағамдық құндылығы.	2	9.11-16.11
11	Көкөністерден тамақ жасау технологиясы. Қуырылған және қайнатылған көкөніс тағамдары.	1	23.10
12	Көкөніс салаттарын дайындау негіздері, турау түрлері	1	30.10
Сүт тағамдары			
13	Сүттен жасалатын тағам түрлері. Сүт құрамы адам ағзасына пайдасы.	1	7.12.23
14	Қазақ ұлтының тағамдарының ішінде сүт тағамдарының алатын ерекше орны. Сүттен дайындалатын сусындар.	1	14.12
15	Сүт. Сүтті сақтау тәсілі.	1	21.12
16	Ірімшік жасау технологиясы	1	28.12
17	Қымыз, шұбат жасау технологиясы	1	11.01.24
Ет тағамдары. Табақ тарту			
18	Етті мүшелеу және дайындау туралы ұғым.	1	18.01
19	Ет түрлері, ет тағамдары. Ет пен балықты қайнату мерзімі олардың айырмашылығы, дайын болғанын анықтау.	1	25.01
20	Қой, жылқы, тауық, балық еттерінің тағамдық құндылығы.	1	01.02.24
21	Қонақтарға дайын етті ұсынудың әдет- ғұрыптары және оның ерекшеліктері. Тағамды безендіру.	1	08.02
Ұннан әзірленетін тағамдар			
22	Қамырдан дайындалатын тағамның маңызымен	1	15.02

	кұнарлығы.		
23-24	Қамырдан тағамдар дайындауға қажетті шикізат сапасына қойылатын талаптар;	2	22.02-29.02
	Ұлттардың дәстүрлі тағамдары		
25-26	Қазақ асханасы. Ет Бауырсақ	2	7.03-14.03
27-28	Итальян асханасы. Пицца	2	04.04-11.04
29-30	Қырғыз асханасы. Самса.	2	18.04-25.04
31-32	Орыс асханасы. Түшпара.	2	2.05-9.05
33	Өткенді қайталау	2	16.05
34	Қорытынды	1	23.05
	Барлығы 34 сағат		

Тишмагамбетова С.А.