

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Малгобек»

**РАССМОТРЕНО**

На заседании

педагогического совета

Протокол №      от 3

31.08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Методист

регионального

модельного центра РИ

Турсаева Л.Х.Булгучева

**УТВЕРЖДЕНО**

Директора

ГБОУ «СОШ №5

Гмалгобек»

Дидигова З.А.

«31.08» 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
технической направленности  
«Кулинария»

Вид программы: модифицированная

одноуровневая

базового уровня

Тип программы: сложно-структурированная

Срок реализации: 1 год (216 ч.)

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Форма обучения: очная

Автор составитель педагог дополнительного образования Татиева А.У.

г.Малгобек 2024 г.

## **Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеразвивающих программ.**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Национальный проект «Образование»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2023 года»
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»;
- Приоритетный проект от 30.11.2016 г. №11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте Российской Федерации;
- Паспорт Федерального проекта от 07.12.2018 г. №3 «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2019г. №170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. №457 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2023г. №302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. №467»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального образования детей и взрослых»
- Приказ Минобрнауки РФ от 28.04.2017. ВК-1232/09, включающее «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей».

**Педагогическая целесообразность.** В процессе изучения кулинарии основное внимание уделяется не передаче суммы готовых знаний, знакомству с методами познания кулинарного искусства, а решению ситуационных задач, требующих от учащихся самостоятельной деятельности по их разрешению.

Применение различных форм и способов организации учебных занятий направленно на модернизацию учебного процесса, что способствует совершенствованию и конструктивному изменению процесса обучения. Для проведения занятий разработан раздаточный материал, электронные презентации, рабочие тетради, практические задания.

Смена форм занятий позволяет на основе новых теоретико-методологических подходов получить эффективный механизм обучения и взаимодействия взаимосвязанных образовательных процессов, представляющих собой совокупность радикальных инноваций учебной деятельности.

Концепция непрерывного умственного развития учащихся в процессе целенаправленного обучения через активные методы сознательного усвоения знаний, является приоритетом форм и способов организации учебных занятий.

**Адресат:** Учащиеся 5-11 классов в возрасте 10-18 лет.

**Объемы и сроки реализации:** Занятия проводятся с 1 сентября по 31 мая (включая каникулярное время, кроме выходных и праздничных дней). Теория – 76 часов, практика – 140 часов.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа с 1 перерывом в 5 минут. Академический час – 45 минут.

**Наполняемость группы:** максимальная наполняемость группы – 15 человек. Количество групп – 6.

**Форма обучения:** очная.

**Формы занятий:** групповые.

### **Цели и задачи**

**Цели** обучения по предмету «Кулинария», заключаются в:

- освоении знаний и умений о способах механической, тепловой кулинарной обработки сырья,
- освоении знаний и умений о приготовлении полуфабрикатов, пищевой ценности сырья и готовой продукции,
- обучение технологиям приготовления, оформлении и подачи блюд, а также о требованиях к качеству, условиях и сроках хранения сырья, полуфабрикатов и готовой продукции.

Изучение кулинарии в образовательных учреждениях направленно на выполнение следующих **задач:**

**Обучающие:**

- познакомить с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов;
- познакомить с сущностью сбалансированного питания, организацией труда при приготовлении пищи;

- обучить технологии приготовления основных блюд национальных кулинарий;

- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности.

**Личностные:**

- научить сотрудничать со сверстниками, доброжелательной бесконфликтно общаться, прислушиваться к мнению других;

- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности;

- развить стремление к взаимодействию и сотрудничеству.

**Предметные:**

- способствовать развитию творческой активности через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого;

- способствовать развитию эстетического восприятия и творческого воображения;

- способствовать развитию коммуникативных умений и навыков учащихся

**Метапредметные:**

- способствовать воспитанию и формированию устойчивого интереса учащихся к техническому творчеству;

- способствовать воспитанию и формированию общей информационной культуры у учащихся;

- воспитать упорство и настойчивость к достижению поставленных целей и задач.

**Воспитательные:**

- воспитать трудолюбие, аккуратность;

- привить навыки работы в группе;

- сформировать любовь и уважение к традициям национальной и любой другой кухни;

**Воспитательный потенциал:**

Воспитание духа сотрудничества в процессе выполнения задач, уважительного отношения к мнению окружающих, обоснованности высказываемой позиции, готовности к морально-этической оценке использования научных достижений, уважения к творцам науки, обеспечивающим ведущую роль технологии приготовления пищи и контролю качества блюд в процессе целенаправленного формирования личности в целях подготовки ее к активной общественной. Производственной деятельности и культурной жизни.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- вести процесс механической обработки сырья: овощей, круп, мясных и рыбных продуктов, производить заправку с/х птицы для тепловой обработки, подготавливать рыбу для тепловой обработки;

- изготавливать блюда и кулинарные изделия, требующие простой кулинарной обработки и средней сложности;

- варить картофель и другие овощи, бобовые, макаронные изделия, яйца;

- варить бульоны и супы;
  - приготавливать вторые блюда из овощей, рыбы, рыбопродуктов, мяса и мясопродуктов, с/х птицы, кролика в вареном, тушеном, жареном и запеченном виде;
  - жарить картофель, овощи, изделия из котлетной массы (овощной, мясной, рыбной), блины, оладьи, блинчики;
- запекать овощные и крупяные изделия;
- приготавливать различные виды пассеровок и соусов;
- готовить горячие и холодные напитки;
- приготавливать сладкие блюда и мучные изделия: вареники, пельмени, лапшу домашнюю
  - процеживать, протирать, замешивать, измельчать, формовать, фаршировать изделия;
- готовить бутерброды, блюда из полуфабрикатов, консервов и концентратов;
- выполнять порционирование, раздачу блюд массового спроса;
  - определять качество приготовленной пищи, предупреждать и устранять ее недостатки.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- правила механической кулинарной обработки сырья и продуктов и требования к качеству полуфабрикатов из них;
  - рецептуру, технологию приготовления, правила раздачи, требования к качеству, условия и сроки хранения блюд и кулинарных изделий;
  - виды, свойства и кулинарное назначение овощей, грибов, круп, бобовых, макаронных изделий, творога, яиц, полуфабрикатов из котлетной массы, теста, консервов, концентратов и т.д.; признаки и органолептические методы определения их доброкачественности;
- правила, приемы и последовательность выполнения операций по их подготовке к тепловой обработке;
  - влияние кислот, солей, жесткости воды на продолжительность тепловой обработки продуктов;
  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

## Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Форма занятия	Содержание	Кол-во часов.			Форма аттестации и контроля
				всего	теор	практ	
1.	<b>Вводное занятие</b>	Беседа. Работа в тетради. Работа с раздаточным материалом.	<b>Теория:</b> Правила санитарии и гигиены Правила безопасности кулинарных работ. Кухонная и столовая посуда. Правила этикета.	3	3	0	Наблюдение
2.	<b>Холодные блюда, салаты, бутерброды -</b>	Инструктаж, Работа в тетради. Презентация, Работа с раздаточным материалом Практическое занятие Дегустация	<b>Теория:</b> Значение овощей в питании. Первичная и тепловая обработка овощей, правила и условия хранения, сроки годности. Виды бутербродов, способу оформления <b>Практика:</b> Приготовление салатов и бутербродов.	12	4	8	Наблюдение
3.	<b>Блюда из яиц</b>	Инструктаж, Работа в тетради. Работа с раздаточным материалом Презентация, Практическое занятие Дегустация	<b>Теория:</b> Пищевая ценность яиц, первичная обработка, определение свежести. <b>Практика:</b> Приготовление блюд из яиц	9	3	6	Наблюдение
4.	<b>Молоко и молочные продукты</b>	Инструктаж, Работа в тетради.	<b>Теория.</b> Разнообразие и значение	12	4	8	Наблюдение

		<p>Презентация, Работа с раздаточным материалом Практическое занятие Дегустация</p>	<p>молочных и кисломолочных продуктов в рационе. Молочные продукты в кухнях разных народов. Лечебно- профилактические использование кисломолочных продуктов Пищевая и кулинарная ценность творога.</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление блюд из молока и кисломолочных блюд .</p>				
5.	<b>Мучные блюда</b>	<p>Инструктаж, Работа в тетради. Презентация, Работа с раздаточным материалом Практическое занятие Дегустация</p>	<p><b>Теория.</b> Разнообразие способов приготовления теста. Понятие о калорийности. Дрожжи, и их применение, свойства и польза дрожжей.</p> <p><b>Практика.</b> Приготовление блюд из дрожжевого и бездрожжевого теста.</p>	42	7	14	Наблюдение
6.	<b>Дары моря</b>	<p>Инструктаж, Работа в тетради. Презентация,</p>	<p><b>Теория:</b> Разнообразие и польза морепродуктов,</p>	18	3	6	Наблюдение

		Работа с раздаточным материалом Практическое занятие Дегустация	блюда из рыбы. <b>Практика:</b> Приготовление блюд из рыбы				
7.	<b>Сладкие блюда и десерты</b>	Инструктаж, Работа в тетради. Презентация, Работа с раздаточным материалом Практическое занятие Дегустация	<b>Теория:</b> Понятие, значение и разнообразие видов десертов. <b>Практика:</b> Приготовление сладких блюд.	12	4	8	Наблюдение
8.	<b>Фрукты и ягоды</b>	Инструктаж, Работа в тетради. Презентация, Работа с раздаточным материалом Практическое занятие Дегустация	<b>Теория.</b> Значение фруктов и ягод в рационе. Витамины и минералы, их роль в организме человека. Способы хранения, приготовления и подачи блюд из фруктов и ягод  <b>Практика.</b> Приготовление блюд из ягод и фруктов.	9	3	6	Наблюдение
9.	<b>Горячие и холодные напитки</b>	Инструктаж, Работа в тетради. Презентация, Работа с раздаточным материалом Практическое занятие Дегустация	<b>Теория.</b> Потребность человека в жидкости «Полезные» и «вредные» напитки. Традиции разных народов.  <b>Практика.</b>	9	3	6	Наблюдение

			Приготовление напитков.				
<b>10</b>	<b>Закрепление пройденного материала</b>	Инструктаж, Работа в тетради. Презентация, Работа с раздаточным материалом Практическое занятие Дегустация	<b>Теория:</b> Кухни народов мира. Правильное питание и ЗОЖ. «Кухонные хитрости»  <b>Практика:</b> Приготовление блюд.	24	4	8	Наблюдение
	<b>Итоговое занятие</b>	Инструктаж, Презентация, Практическое занятие Дегустация	Накрываем чайный стол	6	0	3	Оценочная система в рамках «Кулинарного поединка»
	<b>Итого:</b>						<b>216 часов</b>

**Календарно-тематический график и содержание уроков объединения  
дополнительного образования «Кулинария»**

№	Наименование темы	Предварительная дата	Количество часов			Форма контроля
			всего	теор	пакт	
1	<b>Вводное занятие</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	Наблюдение
	Правила санитарии и гигиены. Правила безопасности кулинарных работ. Кухонные принадлежности и столовая посуда. Основные правила сервировки стола. Понятие этикет.					
2	<b>Холодные блюда, салаты, бутерброды</b>					
	Теория. Овощи: первичная обработка овощей значение овощей в питании человека. Практика. Салат из свежих овощей «Витаминный».		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
	Теория. Правила хранения продуктов Тепловая обработка овощей. Практика. Салат из отварных овощей, «Винегрет» .		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
	Теория. Основы рационального питания. Практика. Салат сборный «Мимоза».		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

	Теория. Сроки годности продуктов. Виды бутербродов, приемы оформления.  Практика. Открытые бутерброды и канапе.		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение Наблюдение
<b>3</b>	<b>Блюда из яиц</b>					
	Теория. Пищевая ценность яиц в рационе,  Практика Яйца вареные: «в крутую», «в мешочек»		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
	Теория Способы определения свежести яиц.  Практика. Яичница-глазунья «По - французски».		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
	Теория. Широкое применение яиц в кулинарии.  Практика. «Омлет с зеленью»		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Молоко и молочные продукты</b>					
	Теория. Разнообразие молочных продуктов Значение молока и молочных продуктов в рационе.  Практика. Кипячение молока, приготовление		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение

	<p>какао напитка, современные способы приготовления топленого молока.</p>				
	<p>Теория. Молочные и кисломолочные продукты в кухнях разных народов.</p> <p>Практика. Приготовление кисломолочных национальных блюд: Русская ряженка.</p>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Наблюдение</b>
	<p>Теория. Лечебно- профилактические использование кисломолочных продуктов.</p> <p>Практика готовим домашний творог.</p>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Наблюдение</b>
	<p>Теория. Творог. Пищевая и кулинарная ценность творога.</p> <p>Практика. Приготовление сырников.</p>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Наблюдение</b>
<b>5</b>	<b>Мучные блюда</b>				
	<p>Теория. Разнообразие способов приготовления теста.</p> <p>Практика. Приготовление башкирских пресных лепешек «Яйма».</p>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Наблюдение</b>

<p>Теория. Понятия: калории, калорийность.</p> <p>Практика. Оладьи бездрожжевые.</p>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Наблюдение</b>
<p>Теория: Правила приготовления слоеного теста.</p> <p>Практика. Приготовление круассанов с шоколадной начинкой.</p>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Наблюдение</b>
<p>Теория. Дрожжи: значение, применение дрожжей в мучных блюдах.</p> <p>Практика. Оладьи дрожжевые</p>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Наблюдение</b>
<p>Теория. «Новогодние хлопоты». Блюда праздничные и повседневные. Помогаем накрывать праздничный стол. Эстетика праздничного стола.</p> <p>Практика: Сладкие булочки с несколькими видами начинок.</p>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Наблюдение</b>

	Теория: «Капризы» дрожжевого теста  Практика Дрожжевые пирожки и пончики		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
	Теория: Продолжение темы дрожжевого теста.  Практика: Идеальное тесто для пиццы. Приготовление пиццы «Маргарита»		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
<b>6</b>	<b>Дары моря</b>					
	Теория: Разнообразие и польза морепродуктов.  Практика. Рыба в кляре.		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
	Теория консервированные рыбные продукты.  Практика: Паштет из консервированного тунца.		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
<b>7</b>	<b>Сладкие блюда и десерты</b>					
	Теория: Понятие десерт, разнообразие видов десерта.  Практика. Приготовление кондитерской колбаски.		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение

	Теория: Значение десерта в рационе.  Практика. Десерт из кукурузных палочек «Муравейник»		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
	Теория: Основные правила при приготовлении бисквитов.  Практика. Десерт шоколадный бисквит с ягодами.		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
	Теория: Ошибки в приготовлении меренги.  Практика. Десерт Павловой.		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
<b>8</b>	<b>Фрукты и ягоды</b>					
	Теория. Фрукты и ягоды. Способы Декора и подачи фруктовой нарезки  Практика. Поздравляем маму Художественная нарезка фруктов.		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
	Теория. Значение фруктов и ягод в рационе человека.  Практика. Фруктовый салат.		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение
	Теория. Способы заготовки фруктов и ягод.		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Наблюдение

	Практика. Компот из фруктов и ягод.					
	Теория. Витамины и минералы: их роль в организме человека.  Практика. Фруктово-ягодный кисель.		3	1	2	Наблюдение
<b>9</b>	<b>Горячие и холодные напитки</b>					
	Теория. Вода и другие напитки.  Практика. Напиток из лимона и мяты.		3	1	2	Наблюдение
	Теория. Традиции чаепития разных народов.  Практика: Завариваем чай.		3	1	2	Наблюдение
	Теория. «Полезные» и «вредные» напитки. Практика. Ягодный морс.		3	1	2	Наблюдение
<b>10</b>	<b>Закрепление пройденного материала</b>					
	Теория. Фаст-фуд – вред и польза.  Практика. Горячие бутерброды с мясной котлетой и дрожжевыми булочками.		3	1	2	Наблюдение
	Теория: Польза пшеницы, ее виды и сорта.		3	1	2	Наблюдение

	Практика. Пшеничная паста с курицей.					
	Теория: Ценность и применение различных видов орехов.  Практика. Ореховый рулет.		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Наблюдение</b>
<b>11</b>	<b>Итоговое занятие</b>					
	Накрываем чайный стол. Конкурс «Кулинарный поединок».		<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>Оценки</b>

### **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Кулинария» осуществляется в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися творческих заданий в рамках итогового мероприятия «Кулинарный поединок».

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Подготавливать к работе и убирать рабочее место, помещение, оборудование для приготовления пищи	Практическая работа
Выбирать и обрабатывать качественное сырье для приготовления пищи и напитков не сложного приготовления учетом их энергетической ценности	Практическая работа
Приготавливать горячие, холодные блюда, закуски, напитки и изделия из теста	Практическая работа
Порционировать и подготавливать блюда для подачи	Практическая работа
<b>Знания:</b>	
Смысл понятий и терминов и технологических определений:	Практическая работа
Правила механической кулинарной обработки сырья и продуктов и требования к качеству полуфабрикатов из них.	Практическая работа
Рецептуры, технологии приготовления, требования к качеству, правила подачи и условия хранения блюд	Практическая работа
Виды, свойства и кулинарное назначение картофеля, овощей грибов, бобовых, макаронных изделий, творога, яиц.	Практическая работа
Правила, приемы, последовательность выполнения операций по их подготовке к тепловой обработке	Практическая работа

## Условия реализации учебной дисциплины

### Материально-техническое обеспечение:

Учебный кабинет «Кулинария».

#### Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места -12;
- рабочее место преподавателя;
- раздаточный материал, методические пособия

Учебный кулинарный цех.

#### Оборудование учебного кулинарного цеха:

- рабочие места – 12;
- плита электрическая со встроенным жарочным шкафом, холодильник, микроволновка, производственный стол, комплект инвентаря и посудью

### Учебно-информационное обеспечение материала:

*Список литературы:*

1. Н.А. Анфимова «Кулинария», учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.; Изд. центр «Академия», 2017. – 400 с.

2. Барановский «Повар», учебное пособие. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 284 с.

3. Н.Г. Бутейкис. «Технология приготовления мучных кондитерских изделий», учебник для НПО, учеб. пособие для СПО: - 7-е изд., М., «Академия», 2009. – 304 с.

4. Здобнов А.И., Цыганенко В.А. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания». – К.:ООО «Издательство Арий», М.: ИКТЦ «Лада», 2009. – 680 с.: ил.

5. Татарская Л.Л., Анфимова Н.А. «Лабораторно-практические работы для поваров и кондитеров», учеб. пособие. М., ОИЦ «Академия», 2009. – 112

6. Усова Ю. «Как украсить блюда». М., ЭКСМО, 2008. – 120 с.

7. Беляев Н.В. «Большой рецептурный кулинарный словарь». - Мн.: Современный литератор, 2000. – 752 с.

8. Гайкова М. «Блюда из картофеля». Харьков, 2007. – 159 с.

9. Ефремов Е.В. «Сборник рецептур для повара», учебный курс. Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 448 с.

10. Ковалев Н.И., Сальникова Л.К. «Технология приготовления пищи», учебник. – М.: Экономика, 1988. – 303 с.

11. Кудян А.Н., Кудян В.А., Макаревич А.И. «Все о продуктах от А до Я», энциклопедия здорового питания. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2004. – 480 с.

12. Лившиц Ю.А. «Тайны продуктов питания». М.: Изд. «Пищевая промышленность», 1975. – 216 с.

13. Лобо М.Э. «Украшения из овощей и фруктов». М., «АРТ-РОДНИК», 2007. – 128 с.
14. Микитюк А.А. «Азбука питания». Харьков, «Фолио», 1998. – 490 с.
15. Похлебкин В.В. «Кулинарный словарь». – М.: ЗАО Центрполиграф, 2006. – 503 с. – (Классика кулинарного искусства).
16. Старостина Л.А. «Рыбные блюда». М., Экономика, 1984. – 144 с.

*Интернет-ресурсы:*

1. <http://www.gotovim.ru/>
2. <http://www.kedem.ru/>