

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Суоярвская средняя общеобразовательная школа им. Ф.А. Шельшакова»

Принято
на заседании методического объединения
Протокол
от «28» августа 2025 г. № 1
Руководитель ШМО Муравченко Н.А.

Согласовано
на заседании методического совета
Протокол от "28" августа 2025 г. № 1
Руководитель Метод. совета
Семенова И.С.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«КУЛИНАР»

Разработчик:

Наталья Александровна Мухина,

учитель технологии

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (*общеразвивающая*) программа «Кулинар» относится к базовому уровню, и имеет социально-педагогическую направленность. По функциональному предназначению программа относится к общекультурной, так как обучающиеся знакомятся с национальными традициями и особенностями культуры и быта разных народов мира, экономическими требованиями: рациональным подбором продуктов, утилизацией отходов. При приготовлении пищи наряду с технологическими требованиями большое внимание уделяется эстетическим, экологическим и экономическим требованиям.

Программа разработана с учётом Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», опираясь на личный опыт, и желание передавать накопленную базу теоретических знаний и практических навыков детям.

Новизна

Настоящая программа предусматривает внедрение в образовательный процесс личностно-ориентированные технологии, которые направлены на то чтобы:

- разбудить активность детей;
- вооружить их оптимальными способами осуществления деятельности;
- подвести эту деятельность к процессу творчества;
- опираться на самостоятельность, активность и общение детей.

(проводить мастер-классы по приготовлению разных блюд, кулинарные поединки, проводить проектную деятельность....)

Актуальность программы «Кулинар» состоит в том, что вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более важными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания будет способствовать воспитанию физически нравственно-здорового поколения и развитию обучающихся чувства гармонии и красоты, а также развитию способностей воспринимать мир как единое целое. Особенной популярностью у ребят школьного возраста пользуются занятия по кулинарии, на которых дети с удовольствием учатся готовить. Приобретённые знания, умения и навыки, обучающиеся могут использовать дома, не только помогая родителям на кухне, но и самостоятельно приготовить праздничный стол.*(А также полученные знания и навыки в кулинарном искусстве, помогут при выборе профессии в будущем для получения профессионального образования).*

Целесообразность программы в том, чтобы помочь обучающимся в социальной адаптации при выходе в самостоятельную жизнь, через постижение в области питания (детского, полезного и национального) и эстетики приёма пищи, технологии обработки продуктов, рациональному и экономичному подбору блюд.

Обучение по данной программе создаёт благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребенка, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности и творческой самореализации обучающихся в области кулинарии.

Цели программы: *(создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда*

обучающихся) создание условий для использования труда обучающегося как эффективное средство социализации и индивидуализации личности ребёнка; формирование у обучающегося знаний, умений, навыков в кулинарном искусстве, (которые помогут в профессиональной ориентации).

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

Воспитательные:

- пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;
- привить навыки работы в группе;
- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни и национальной кухни.
- привить навыки нравственного поведения, этики в ближайшем (семейном) окружении;
- воспитать трудолюбие, бережливость, аккуратность, целеустремленность, предприимчивость, ответственность за результаты своей деятельности.

Развивающие:

- формировать у обучающегося культуру общения и поведения в социуме;
- развить интеллектуальные, коммуникативные и организаторские способности обучающихся;
- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение.

Обучающие:

- дать определенные знания в области кулинарии;
- научить технологии приготовления основных блюд русской и национальной кухни;
- познакомить с правилами пользования оборудования и кухонными приборами;
- научить работать с технологическими картами;
- научить использовать полученную информацию на занятиях по кулинарии;
- научить составлять схемы и интеллектуальные карты приготовления различных блюд.

Отличительной особенностью программы является то, что процесс приготовления любого блюда начинается с вопроса происхождения и принадлежности к национальной кухне. Вся деятельность сопровождается полезными советами о свойствах продуктов и их особенностях, а также по оформлению блюда.

Количество обучающихся в группе

Общеобразовательная программа «Кулинар» ориентирована на детей возраста 11-13 лет (5-6 клас), и по времени реализации – двухгодичная.

Данная программа делает акцент на личностно-ориентированный подход к каждому ребёнку.

Практика показала, что учащиеся данного возраста успешно и с интересом занимаются во внеурочной деятельности по кулинарии. Приобретенные на занятиях знания и навыки очень помогают им в повседневной жизни. Формы и методы работы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Набор детей свободный, состав группы – переменный, но не превышает 12 человек. Набор и комплектование группы проводится один раз в год, в сентябре месяце.

Организационные условия проведения занятий

Занятия проводятся по 2 часа в неделю, всего 68 часов в год. Продолжительность учебного часа - 40 минут. Занятия длительностью 40 минут, для здоровьесбережения во

время теоретических и практических занятий проводятся физминутки для глаз, рук, шеи, ног, спины между занятиями по 10 минут отводится на отдых.

Основные формы и приемы обучения

Программой «Кулинар» предусмотрено проведение экскурсий, посещения организаций общепита: практико - ориентированные учебные занятия, столовая, кулинарные поединки.

Воспитанники изучат правила санитарии и гигиены при кулинарных работах; безопасные приемы работы с кулинарным оборудованием и инструментами; познакомятся историей, обычаями и традициями национальной кухни; узнают различия кухонь; будут иметь представления об организации современных предприятий общественного питания; усвоят классификацию блюд современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

Главный показатель реализации программы - личностный рост каждого воспитанника, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Критерием уровня эффективности программы является усвоение образовательной части, повышение интеллектуального уровня, воспитанности и готовность к самостоятельной жизни в плане организации своего быта.

Формы контроля и оценки образовательных результатов.

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий. Итоговый контроль реализуется в форме защиты индивидуальных проектов.

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения учащиеся:

Должны знать:

- рецептуры, основы технологии приготовления, требования к качеству, правила раздачи (комплектаций), сроки и условия хранения блюд;
- виды, свойства и кулинарное назначение картофеля, овощей, грибов, круп, макаронных и бобовых изделий, творога, яиц, полуфабрикатов из котлетной массы, тест, консервов, концентратов и других продуктов - рецептуры, основы технологии приготовления, требования к качеству, правила раздачи (комплектаций), сроки и условия хранения блюд;
- виды, свойства и кулинарное назначение картофеля, овощей, круп, макаронных и бобовых изделий, творога, яиц, полуфабрикатов из котлетной массы, тест, консервов, концентратов и других продуктов.

Должны уметь:

- приготавливать блюда и кулинарные изделия, требующие простой кулинарной обработки;
- запекать овощные и крупяные изделия;
- приготавливать бутерброды, блюда из полуфабрикатов, консервов и концентратов;
- порционировать (комплектовать), раздавать блюда массового спроса.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по кулинарии являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту в оформлении блюд, выделять и обосновывать эстетические признаки;
- оценивать правильность приготовления блюд, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по кулинарии являются следующие умения:

- излагать факты истории развития кулинарии, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять технологию приготовления блюд с соблюдением правил здорового питания как средство укрепления здоровья человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Познавательные:

- выделять информацию из текстов заданную в явной форме;
- высказывать суждения, обосновывать и доказывать свой выбор, приводя факты, взятые из текста,
- проводить анализ собственной деятельности и определять или дополнять последовательность её выполнения под руководством учителя и / или самостоятельно;
- выделять признаки изучаемых объектов на основе сравнения;
- находить закономерности, устанавливая причинно-следственные связи между реальными объектами и явлениями под руководством учителя и / или самостоятельно;
- проводить сравнение и классификацию по самостоятельно выбранным критериям;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом

Коммуникативные:

- слушать собеседника понимать и/ или принимать его точку зрения;
- находить точки соприкосновения различных мнений;
- приводить аргументы «за» и «против» под руководством учителя при совместных обсуждениях;
- осуществлять попытку решения конфликтных ситуаций (конфликтов «интересов») при выполнении изделия, предлагать разные способы решения конфликтных ситуаций;
- оценивать высказывания и действия партнера сравнивать их со своими высказываниями и поступками;
- формулировать высказывания, задавать вопросы адекватные ситуации и учебной задачи;
- проявлять инициативу в ситуации общения.

Учебно-тематический план**1 год обучения (5 класс)**

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по кулинарии. Основы здорового образа жизни. Витамины и минеральные вещества.	8	4	4
2	Холодные блюда и закуски	8	3	5
3	Первые блюда	6	2	4
4	Овощные гарниры и изделия из круп	6	1	5
5	Изделия из мяса	6	1	5
6	Рыбные блюда	6	1	5
7	Изделия из яиц и творога	8	2	6
8	Изделия из теста	14	4	10
9	Сладкие блюда	4	1	3
10	Защита индивидуального проекта.	2		2
Итого		68	19	49

2 год обучения (6 класс)

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по кулинарии	2	1	1
2	Гигиена приготовления пищи. Правила поведения за столом. Сервировка стола.	2	1	1
3	Холодные блюда и закуски	8	2	6
4	Изделия из лаваша	8	2	6
5	Блюда из овощей	8	2	6

6	Мясные блюда	6	1	5
7	Новогодний праздник	2		2
8	Рыбные блюда	4	1	3
9	Изделия из яиц, молока и творога	4	1	3
10	Изделия из теста	8	2	6
11	Масленица	2		2
12	Сладкие блюда и напитки	4	1	3
13	Десерты	8	2	6
14	Защита индивидуального проекта.	2		2
Итого		68	16	52

Содержание программы

1 год обучения (5 класс)

- 1. «Введение»** предусматривает ознакомление учащихся с правилами техники безопасности при проведении кулинарных работ, физиологией питания, этикетом за столом, сервировкой стола, основными профессиями пищевой промышленности. Общими сведениями о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Практические работы: Выполнение правил техники безопасности во время приготовления пищи. Заваривание чая, приготовление винегрета, компота из яблок, приготовление витаминного салата из капусты.
- 2. «Холодные блюда и закуски»** предусматривает ознакомление учащихся с видами холодных блюд, способами их приготовления. Оформлением и подачи на стол. Видами бутербродов. Технологией приготовления. Подача готовых блюд. Требованиям к качеству готовых блюд. Условиям и срокам хранения. Практические работы: приготовление салата из вареных овощей - оливье, фруктового салата, бутербродов на скорую руку, салата из свежих овощей – нежность, греческий.
- 3. «Первые блюда»** предусматривает ознакомление учащихся с приготовлением первых блюд. Знакомство с технологией приготовления супов. Подача готовых блюд. Требованиям к качеству готовых блюд. Условиям и срокам хранения. Практические работы: приготовление щей, вегетарианского борща, вермишелевого супа с фрикадельками,
- 4. «Овощные гарниры и изделия из круп»** предусматривает ознакомление учащихся со способами хранения овощей и круп, определение доброкачественности по внешнему виду. Правила первичной обработки и особенностями обработки овощей и круп. Технологией приготовления блюд из овощей и круп. Требованиям к качеству и оформлению готовых блюд. Условиям и срокам хранения. Практические работы: приготовление овощной запеканки, рассыпчатой гречневой каши, макарон с сыром, капустных котлет, картофельных оладий.
- 5. «Изделия из мяса»** предусматривает ознакомление учащихся с видами домашней птицы и животных. Блюдами из птицы и мяса. Определение качества птицы и мяса. Первичная обработка птицы и мяса. Видами тепловой обработки, применяемые при приготовлении блюд из птицы и мяса. Разделка птицы и мяса для приготовления блюд и украшение перед подачей к столу. Время приготовления и способы определения готовности кулинарных блюд. Оформление готовых блюд при подаче к столу. Условиям и срокам хранения. Практические работы: приготовление мясных котлет, куриных нагетсов, мясной запеканки.
- 6. «Рыбные блюда»** предусматривает ознакомление учащихся с видами рыб: морская и речная. Пищевая ценность рыбы. Условия и сроки хранения живой, мороженой, копченой, вяленой, соленой рыбы и рыбных консервов. Шифр на консервных банках. Методы определения качества рыбы. Блюда из рыбы. Технологией приготовления. Требованиям к качеству готовых блюд. Оформление готовых блюд. Условиям и срокам хранения. Подача к столу. Практические работы: приготовление салата мимоза, пирога с картофелем и рыбной консервой, приготовление запеченной скумбрии в духовке.
- 7. «Изделия из яиц и творога»** предусматривает ознакомление учащихся со значением яиц и творога в питании человека. Использование в кулинарии. Меры предосторожности при работе с яйцами и творогом. Технологией приготовления блюд из яиц и творога.

Требованием к качеству готовых блюд. Подача готовых блюд. Условиям и срокам хранения. Практические работы: приготовление омлета, овсяноблина с начинкой, творожного печенья, сырников, королевской ватрушки.

8. «Изделия из теста» предусматривает ознакомление учащихся с видами теста. Рецептурой и технологией приготовления теста с различными видами разрыхлителей. Влияние соотношения компонентов теста на качество готовых изделий. Видами начинок и украшений для изделий из теста. Технологией приготовления. Требованием к качеству готовых блюд. Условиям и срокам хранения. Практические работы: приготовление пирожного картошка, шарлотки, конвертиков из слоеного теста, песочного печенья, пиццы, морковного пирога, пирога с сыром и сосисками.

9. «Сладкие блюда» предусматривает ознакомление учащихся с продуктами, необходимыми для приготовления муссов и желе. С желирующими веществами. Технология приготовления желе и муссов. Требованием к качеству готовых блюд. Условиям и срокам хранения. Практические работы: приготовление желе разбитое стекло, молочного коктейля.

10. «Защита индивидуального проекта». Занятие для свободного творчества. Презентация блюда. Защита своего проекта. Подведение итогов курса.

2 год обучения (6 класс)

1. Вводное занятие. Значение питания в жизни человека. Состав пищи (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода). Режим питания ребенка. Меню. Техника безопасности на занятиях по кулинарии. Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами. Практическая работа: Выполнение правил техники безопасности во время приготовления пищи.

2. Гигиена приготовления пищи. Содержание в чистоте кухни и инвентаря. Личная гигиена во время приготовления пищи. Специальная одежда (передник, косынка, колпак, сменная обувь). Хранение и обработка продуктов. Аптечка. Сервировка стола. Практическая работа: Выполнение правил гигиены во время приготовления пищи.

3. Холодные блюда и закуски. Значение холодных блюд в питании. Оформление блюд. Салаты и заправки к ним. Винегрет. Бутерброды. Разделка и украшение сельди. Украшения из овощей и яиц. Практические работы: Приготовление витаминного салата, винегрета, бутербродов : сложного бутерброта «Божья коровка», горячего бутерброта «Буратино», горячего закрытого бутерброта «Корзинка», закуски «Принглс», забавно оформленных блюд, украшений из овощей и яиц.

4. Изделия из лаваша. Знакомство с блюдами Кавказской кухни. Лаваш и блюда из него. Практические работы: Приготовление шаурмы из лаваша, приготовление сырных конвертиков и рулетиков из лаваша.

5. Блюда из овощей. Питательная ценность овощей. Знакомство со способами хранения овощей, определение доброкачественности по внешнему виду. Правила первичной обработки и особенности обработки овощей. Технология приготовления блюд из овощей. Требованием к качеству и оформлению готовых блюд. Практические работы: запеченный

картофель с пряными травами, приготовление салата «Оливье», лодочки из кабачков, тушеная капуста, овощное рагу.

6. Мясные блюда. Виды мяса, питательная ценность, хранение и обработка мяса. Оформление вторых блюд из мяса. Практические работы: Приготовление мяса по-французски, приготовление мясного рулета с сырной начинкой, приготовление котлет по-киевски

7. Новогодний праздник. Программа праздника. Сервировка и оформление стола. Приготовление праздничных блюд. Приготовление рождественских имбирных печений.

8. Рыбные блюда. Рыба, рекомендуемая для детского питания. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы. Изделия из нее. Практические работы: Разделка рыбы и приготовление рыбы жареной и рыбных котлет.

9. Изделия из яиц, молока и творога. Значения молочных блюд. Изделия из творога. Пищевая ценность яиц. Блюда из яиц. Практические работы: Приготовление сырников, вареников ленивых, натурального омлета, оладий яблочных на кефире.

10. Изделия из теста. Виды теста (пресное, дрожжевое, слоеное, песочное, бисквитное, заварное, пряничное). Начинки, кремы, помадки, глазурь. Украшение кондитерских изделий. Практические работы: Приготовление пиццы, хвороста, песочного печенья, приготовление слоек с сосиской.

11. Масленица. История праздника. Праздничная программа. Оформление стола. Приготовление блинчиков.

12. Сладкие блюда и напитки. Значение и вкусовые качества сладких блюд. Технология приготовления сладких блюд из ягод (компота, киселя, желе, мусса). Горячие и холодные напитки. Практические работы: Приготовление киселя или желе из клюквы, кофе с молоком.

13. Десерты. Десерты народов мира. Знакомство с Американской кухней, русской кухней. Оформление десертов. Практические работы: приготовление банана сплита, воздушного торта, торта «Сказка» из готовых бисквитных коржей и фруктов, брауни.

14. Защита индивидуального проекта. Занятие для свободного творчества. Презентация блюда. Защита своего проекта. Подведение итогов курса.

Методическое обеспечение программы

Все занятия имеют гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Весь курс обучения представляет единую систему взаимосвязанных тем, которые постепенно усложняются, и при этом раскрывают многообразные связи предметной практической деятельности человека с его историей и культурой. В основу программы положен концентрический принцип - одни и те же темы рассматриваются каждый год с усложнением по видам деятельности и способам выполнения (в зависимости от имеющихся у воспитанников навыков, умений и потенциальных возможностей). Тематическое планирование, разработанное с учётом интересов и возможностей детей, допускает варьирование и замену отдельных тем, количества часов по темам.

Формы работы определяются целями занятий, для которых характерны традиционные приемы и методы. Настроение воспитанников, их психологическое состояние в конкретные моменты могут стать причиной варьирования методов, приемов и структуры занятий.

Основной формой организации обучения является занятие продолжительностью 2 часа. Занятия проводятся в группах наполняемостью до 12 человек.

Не менее 70% учебного времени отводится на практическую деятельность.

В большинстве случаев педагогом используется метод объяснения в сочетании с показом трудовых действий. Объяснение строится в форме беседы, где педагог прибегает к приемам, активизирующим внимание обучающихся, побуждая к активной мыслительной деятельности. Главное достоинство беседы – активизация мыслительной деятельности детей на занятиях при обдумывании вопросов инструктора, при подготовке своих ответов.

Занятия направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития, на воспитание ответственности, самостоятельности, коллективизма, взаимовыручки. Основное внимание уделено практической работе.

Для успешной реализации программы разработаны и применяются следующие дидактические материалы:

иллюстративный и демонстрационный материал:

- журналы «Кулинария», «Самобранка», «Люблю готовить», «Приготовление первых блюд» и др.;
- фото и репродукции (разделы «Овощные и фруктовые салаты», «Украшение кондитерских изделий»);
- таблица калорийности основных продуктов питания;
- технологические карты, схемы приготовления блюд;
- книги по кулинарии, учебно-методические пособия, справочники, энциклопедии;
- мультимедийные материалы.

Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы необходимо:

- большой светлый кабинет, который оборудован системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками;
- естественное освещение и окна с форточками для проветривания;
- оборудование: плита электрическая с жарочным шкафом, резиновый коврик, холодильник, мебель (столы, стулья); шкаф для посуды; доски деревянные разделочные; сушилки для тарелок; посуда: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, ведро эмалированное, чайник заварочный, набор ножей, столовый сервиз, чайник;
- для индивидуальной защиты одежды детей спецодежда: косынки, фартуки;
- для санитарно-гигиенической обработки посуды моющие средства: «АОСС», «Хлорамин», кальцинированную соду;
- продукты, необходимые для приготовления блюд, приобретаются за счет спонсорской помощи родителей;
- для введения новых педагогических технологий необходимо использовать ноутбук с выходом в интернет для поиска мастер-классов в кулинарном искусстве и различной информации об истории блюд, включая рецепты.

Список литературы

1.«Книга о вкусной и здоровой пище». Главный редактор – академик А.А. Покровский. Москва пищевая промышленность 1977 г.

2.«Обед на каждый день». Анна Клявина, перевод с латышского / Предисловие к русскому изданию Л. Жуковской. – М.: Агропромиздат., 1986. – 383 с.

3.«Фантазия из фруктов и овощей» - М.: У – 45 АСТ – Пресс Книга 304 с.

4.Периодическое издание «Первое блюдо». Сборник – 48 стр. Издательство «Алтей и К» Москва 2004 г.

5.Периодическое издание «Люблю готовить». Главный редактор Елена Филатова, w 1,2,3,4,5,6,7 – 2009 г.

[www. povar. ru](http://www.povar.ru)

[www. delo - vcusa. ru / recepti](http://www.delo-vcusa.ru/recepti)

[www .100 vkusov. ru](http://www.100vkusov.ru)

[www. gastronom. ru](http://www.gastronom.ru)

[www. mamagotov. ru](http://www.mamagotov.ru)

[https :// gotovim - doma. ru](https://gotovim-doma.ru)