**КУРС «ПОВАР»**



**Первая неделя «Завтраки»**

**Занятие 1**

1. Каша овсяная
2. Каша рисовая
3. Каша пшенная с тыквой

**Занятие 2**

1. Сырники
2. Блины
3. Творожная запеканка

**Занятие 3**

1. Панкейки
2. Оладьи на соде и на дрожах

**Занятие 4**

1. Семга слабосоленая
2. Буженина

**Занятие 5**

1. Самостоятельная работа

**Вторая неделя «Завтраки»**

**Занятие 1**

1. Дагестанский завтрак
2. Каша кураговая

**Занятие 2**

1. ПП завтраки
2. Смузи боул
3. Будда боул с авакадо и лососем

**Занятие 3**

1. Гранола
2. Чиа пудинг

**Занятие 4**

1. Легкий завтрак из лаваша
2. Шакшука

**Занятие 5**

1. Самостоятельная работа

**Третья неделя «Салаты»**

**Ознакомление**

1. **Первичная обработка овощей**

**Занятие 1**

1. Салат овощная нарезка
2. Салат **«**Винегрет**»**

**Занятие 2**

1. Салат **«**Греческий**»**
2. Салат **«**Цезарь**»**

**Занятие 3**

1. Салат **«**Гацецели**»**
2. Теплый салат с вырезкой и овощами

**Занятие 4**

1. Салат из тунца с сыром моцарелла
2. Салат из пекинской капусты

**Занятие 5**

1. Самостоятельная работа

**Четвертая неделя «Супы»**

**Занятие 1**

1. Говяжий бульон
2. Куриный бульон
3. Куриный суп с лапшой

**Занятие 2**

1. Гаспачо
2. Окрошка

**Занятие 3**

1. Тыквенный крем-суп
2. Грибной крем-суп
3. Сырный крем-суп
4. Чечевичный

**Занятие 4**

1. Рассольник овощной
2. Суп **«**Пити**»**
3. Борщ Краснодарский

**Занятие 5**

1. Самостоятельная работа

**Пятая неделя «Паста, гарниры и закуски»**

**Занятие 1**

1. Паста с соусом болоньезе
2. Фетучини с курицей и грибами
3. Ризотто

**Занятие 2**

1. Лазанья
2. Безглютеновая паста
3. Спагетти с морепродуктами

**Занятие 3**

1. Овощи по-восточному
2. Картофель по-деревенски
3. Дранники

**Занятие 4**

1. Баклажановая закуска
2. Хумус
3. Жульен

**Занятие 5**

1. Самостоятельная работа

**Шестая неделя «Пицца, Пиццеты, Кальцоне»**

**Занятие 1**

1. Пицца **«**4-сыра**»**
2. Пицца **«**Ассорти**»**

**Занятие 2**

1. Пицца **«**Куринная**»**
2. Пицца **«**Мясная**»**

**Занятие 3**

1. Пицца **«**Пепперони**»**
2. Пицца **«**Цезарь**»**

**Занятие 4**

1. Пицца **«**Маргарита**»**
2. Пицца **«**Грибная**»**

**Занятие 5**

1. Самостоятельная работа

**Седьмая неделя «Блюда из птицы и рыбы»**

**Занятие 1**

1. Разделка курицы
2. Курица по-шкмельски

**Занятие 2**

1. Курица по-арабски
2. Котлета по-киевски
3. Котлеты из индейки с пюре и с горошком

**Занятие 3**

1. Филе индейки с овощным сотэ
2. Котлеты пожарские

**Занятие 4**

1. Парфе из куриной печени
2. Рулет из курицы

**Занятие 5**

1. Самостоятельная работа

**Восьмая неделя «Блюда из птицы и рыбы»**

**Занятие 1**

1. Рыба в кляре
2. Семга на гриле с овощами

**Занятие 2**

1. Рыба цельная
2. Рыбные котлеты
3. Уха

**Занятие 3**

1. Куриный шницель
2. Курица в соусе **«**Терияки**»**

**Занятие 4**

1. Крылья **«**BBQ**»**
2. Ростбиф из индейки

**Занятие 5**

1. Самостоятельная работа

**Девятая неделя «Блюда из мяса»**

**Занятие 1**

1. Жаркое из телятины с овощами
2. Бефстроганов

**Занятие 2**

1. Мясо в гранатовом соусе
2. Мясо по-французски
3. Мясной рулет

**Занятие 3**

1. Гуляш
2. Котлеты в панировке
3. Чили кон-карне

**Занятие 4**

1. Кебаб мясной
2. Бургер мясной

**Занятие 5**

1. Стейк премиальный с перечным соусом
2. Рататуй
3. Запеканка

**Десятая неделя «Паназиатская кухня,**

**ферментированны овощи»**

**Занятие 1**

1. Фунчоза
2. Лапша удон
3. Суп Том-ям

**Занятие 2**

1. Острые крылышки
2. Мясо по-корейски
3. Суп сливочный

**Занятие 3**

1. Капуста квашенная
2. Ферментированные огурцы

**Занятие 4**

1. Булочки
2. Гедза
3. Семиты **«**Турецкие**»**

**Занятие 5**

1. Самостоятельная работа

**Одиннадцатая неделя «Дагестанская кухня»**

**Занятие 1**

1. Хинкал аварский
2. Слоенный
3. Кукурузный

**Занятие 2**

1. Хинкал лакский
2. Кумыкский
3. Халпама начинками

**Занятие 3**

1. Курзе с творогом, с зеленью, с картошкой и с мясом
2. Курзе **«**лепка**»**

**Занятие 4**

1. Манты
2. Яичное курзе

**Занятие 5**

1. Мучари
2. Чуду тонкое с творогом, с зеленью, с картошкой и с мясом
3. Ботишал по-Чохски

**Двенадцатая неделя «Дагестанская кухня»**

**Занятия 1**

1. Къячи
2. Даргинское чуду
3. Хачапури

**Занятие 2**

1. Фасолевый суп
2. Ореховый суп
3. Горский суп

**Занятие 3**

1. Шах плов
2. Плов с мясом

**Занятие 4**

1. Долма
2. Толма

**Занятие 5**

1. Чак-чак
2. Мучная халва

**Тринадцатая неделя «Десерты кондитерские изделия»**

**Занятие 1**

1. Галета
2. Пирог из песочного теста

**Занятие 2**

1. Панакота
2. Чизкейк

**Занятие 3**

1. Трайфл
2. Тирамису

**Занятие 4**

1. Фондан
2. Медовик

**Занятие 5**

1. Сигаретки
2. Нарезная пахлава