*Приложение 1*

**Ода борщу**

В начале, как обычно, было слово –

- Борща хочу! – вдруг кто-то произнес.

А кто начнет шедевр тот готовить?

Нетрудно угадать – простой вопрос.

Кто знает толк в еде, тому известно,

Что хоть готовим мы из овощей,

Но борщ – не суп, скорее - это песня

В отличие от, скажем, просто щей.

Ах, борщ! Там переливы вкуса, цвета,

И повар – сам себе как режиссер,

Что в роли кулинарного поэта

Готов ступить на творческий простор.

Почистив свёклу, трем на крупной терке

(*Немного лени, тут не криминал*)

Томат добавим или помидорки,

Чтоб яркий цвет в борще не исчезал.

На медленном огне цветная пара

Тихонько до кондиции дойдет.

А повар в это время лук обжарит,

Морковь потушит, травки подберет.

Картошка же с капустою в бульоне

Готовы влиться в общий хоровод.

Пусть потомится борщ, почти что пропоёт,

В букет все ароматы соберет.

И, доведя продукт до совершенства,

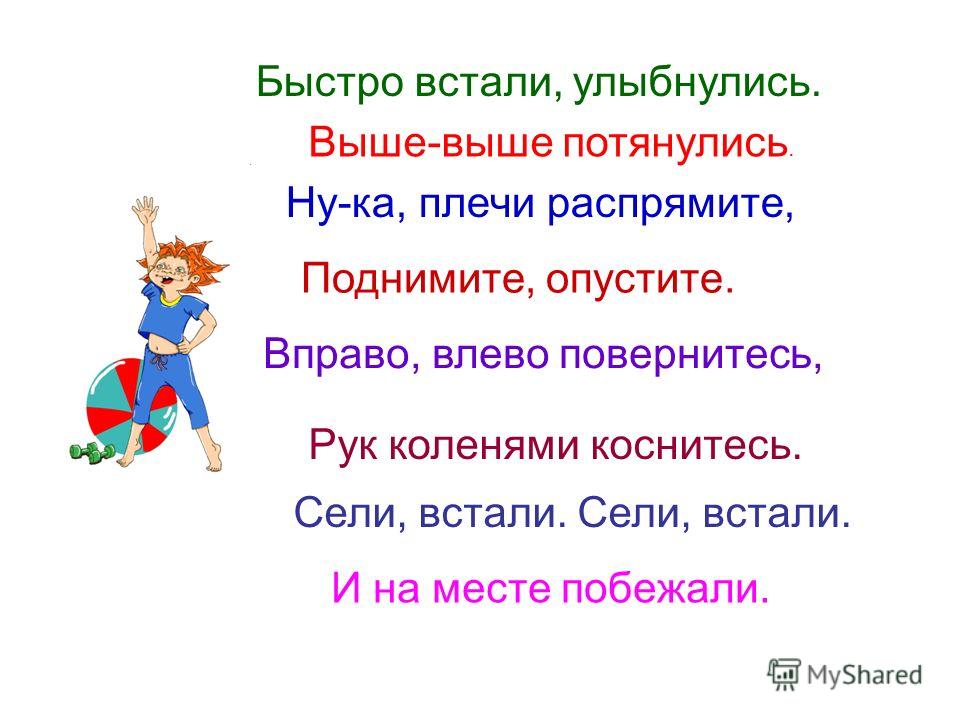
В тарелке, со сметанкой, с чесноком,

И будет у нас пять минут блаженства,

Как минимум, получим сразу всё…..

*Евгении Таубес.*

*Приложение2*



**ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.  
Глазки видят всё вокруг,   
Обведу я ими круг.  
Глазкам видеть всё дано­  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

Раз подняться, подтянуться

Два согнуться, разогнуться

Три в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре ноги шире.

Пять руками помахать

Шесть за стол тихонько сесть.

*Приложение3*

**Этапы приготовления борща**.

1. Нарезка овощей для борща

2. Пассерование лука и моркови

3. Довести воду до кипения

4. Закладка пассерованных овощей (лук и морковь) в кипяток

5. Нарезка картофеля и капусты

6.Закладка картофеля и капусты в бульон

7.Нарезка свёклы и пассерование в томатном соусе

8.Закладка пассерованной свёклы в бульон

9. Добавить соль, зелень и пряности

10. Варить до готовности

*Приложение4*

**Правила гигиены и техники безопасности на кухне**

1.На кухне нужно работать в спец одежде.

2.Волосы убрать под головной убор.

3.Приступая к приготовлению пищи нужно тщательно вымыть руки и ногти.

4.До тепловой обработки овощи тщательно моют.

5.Принарезке овощей используют разделочную доску.

6.Наполняя жидкость, не доливать до края.

7.Снимая крышку с горячей посуды, поднимать её от себя.

8.Пользоваться правильными приёмами работы с ножом.

9.Передовать нож ручкой в перёд, лезвием от себя.

10.Горячую посуду брать прихваткой.

11.Не измельчать на тёрке очень мелкие кусочки продуктов.

12.Не трогать провода мокрыми руками.

13.По окончании работы выключить электроприборы.