

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 88 «МЕЧТА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРОЕКТ

РАЗРАБОТКА МЕНЮ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ
«КУХНЯ НАРОДОВ ДОНБАССА» КО ДНЮ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

Выполнил

Григорьев Артем Олегович,

Класс: 9

Руководитель:

Трухачев Александр Сергеевич

Горловка, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ.....	4
1.1. Актуальность.....	4
1.2. Цели и задачи.....	4
1.3. Историческая справка «День народного единства».....	5
1.4. Информационная справка «Народы, населяющие Донецкую Народную Республику»	6
1.5. Обоснование выбора мероприятия.....	7
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	9
2.1. Выбор места проведения фестиваля.....	9
2.2. Выбор меню и технологический процесс.....	9
2.2.1. Русская кухня.....	10
2.2.2. Украинская кухня.....	15
2.2.3. Греческая кухня.....	20
2.2.4. Белорусская кухня.....	26
2.2.5. Татарская кухня.....	33
2.2.6. Армянская кухня.....	38
2.2.7. Еврейская кухня.....	42
2.2.8. Азербайджанская кухня.....	45
2.2.9. Грузинская кухня.....	48
2.2.10. Молдавская кухня.....	54
2.3. Стоимость использованных продуктов.....	59
2.4. Экологическое обоснование.....	66
2.5. Реклама	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	72

ВВЕДЕНИЕ

Кухня Донбасса многообразна, интересна и колоритна, так на его территории проживают представители многих национальностей: русские, украинцы, греки, белорусы, татары и другие.

Специфика кухни Донбасса состоит в том, что она сформировалась на основе уже сложившихся кулинарных традиций соседних стран и регионов. В основном она формировалась под влиянием культуры Российской империи. В результате современные гастрономические традиции восточных областей приобрели черты, свойственные кухне выходцев из южных губерний России, ассимилировавших с местным населением, а также представителей Османской империи и Греции, которые проникали через южные ворота страны. При этом все или почти все рецепты блюд обогатились за счёт уникальных национальных традиций и стали по-настоящему этническими яствами.

Тематика моей работы открывает не только мой внутренний мир, но и мир народов Донбасса с кулинарной точки зрения. С целью познакомить с кухней народов, населяющих наш край героев и тружеников и был задуман данный проект.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ

1.1. Актуальность

Проведение подобного мероприятия поможет сохранить культурную идентичность и культурное поле страны. Фестиваль создаст условия для диалога между представителями разных этносов и культур, в процессе которого участники обмениваются опытом.

Также это сильно влияет на развитие творческой активности молодёжи. Благодаря фестивалям раскрывается творческий потенциал молодых людей, улучшается их душевное и психологическое состояние.

Немаловажным моментом также является формирование и продвижение брендов города или региона. Фестивали напрямую связаны с общекультурной ситуацией и локальным контекстом определённого места.

Развитие внутреннего туризма. Привлечение внимания туристов к городам через фестивали способствует повышению культурного уровня, пополнению их интеллектуального багажа и расширению кругозора.

1.2. Цели и задачи

Цели:

- ✓ популяризация культуры питания, искусства кулинарии;
- ✓ знакомство с национальной кухней народов, населяющих территорию Донецкой Народной Республики

Задачи:

- ✓ воспитание патриотизма, толерантности, формирование культуры общения на основе постижения традиций и обычаев народов России, ценностей отечественной культуры;
- ✓ развитие духовно-нравственных качеств и эстетических чувств у детей и молодёжи;
- ✓ поддержка интереса и творческой активности в освоении разнообразных форм традиционной культуры;

- ✓ развитие познавательного интереса детей к изучению традиций и народного творчества родного края;
- ✓ сохранение, развитие и пропаганда единения разных национальных культур.

1.3. Историческая справка «День народного единства»

День народного единства — российский государственный праздник, отмечаемый 4 ноября. Является Днём воинской славы России и, начиная с 2005 года, выходным днём.

Праздник учреждён в память о событиях 1612 года, когда народное ополчение под предводительством земского старосты Кузьмы Минина и князя Дмитрия Пожарского освободило Москву от польских интервентов. Считается, что именно они смогли объединить и сплотить население, чтобы освободить Россию от вторгшихся поляков.

Исторически праздник связан с окончанием Смутного времени в России в XVII веке.

В 2004 году Межрелигиозный совет России предложил сделать 4 ноября праздничным выходным днём и отмечать его как День народного единства. Эта инициатива была поддержана думским комитетом по труду и социальной политике.

День народного единства — это государственный праздник и нерабочий день. Во всех городах страны в этот день проходят народные гулянья, концерты, спортивные мероприятия для взрослых и детей, запускаются салюты и фейерверки.

Главные мероприятия, посвящённые Дню народного единства, организуются на родине лидеров ополчения — в Нижнем Новгороде, а также на Красной площади в Москве.

Кроме того, 4 ноября — это праздник Казанской иконы Божией Матери, так как считается, что победа 1612 года была одержана именно благодаря этому православному образу.



Рисунок 1.3.1. Памятник К. Минину и Д. Пожарскому в Москве

Памятник Кузьме Минину и Дмитрию Пожарскому в Москве на Красной Площади – это один из символов столицы и важная часть архитектурного ансамбля Красной площади (Рисунок 1.3.1).

Монумент посвящён событиям 1612 года, когда князь Дмитрий Пожарский и нижегородский староста Кузьма Минин возглавили народное ополчение, чтобы освободить Москву, а затем и всю страну от польско-литовской интервенции. Это положило конец Смутному времени.

Памятник был создан в 1818 году и стал первой большой скульптурной группой в столице. Он установлен под кремлёвскими стенами перед храмом Василия Блаженного. В 2022 году завершились работы по реставрации, и сейчас памятник Минину и Пожарскому вновь открыт.

1.4. Информационная справка «Народы, населяющие Донецкую Народную Республику»

Донецкая народная республика (ДНР) – бывший субъект Украины, независимость которого была провозглашена 12 мая 2014 года. 4 октября 2022 года был принят Федеральный конституционный закон от 04.10.2022 № 5-ФКЗ «О принятии в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики и образовании в составе Российской Федерации нового субъекта - Донецкой Народной Республики». ДНР стала субъектом Российской Федерации.

Административный центр ДНР – г. Донецк. 1869 год – время образования на месте современного Донецка металлургического завода и рабочего поселка Юзовка. Со временем это поселение приобрело статус города. С 1929 по 1960 город поменял название и стал именоваться Сталино. С 1961 года существует под названием «Донецк». Оно связано с названием реки Донец.

За многовековую историю в Донецком крае сложилось своеобразное единство разных национальностей, которые во все времена жили и живут в мире и согласии.

Уникально то, что каждая национальная группа многонационального региона, войдя в единый социально-экономический организм промышленного края, в этническом плане осталась самобытной, сохранила все признаки своих предков.

На территории Донбасса проживает более 100 национальностей. Самыми многочисленными являются русские – 80%; украинцы – 12,8%; татары, армяне, евреи, грузины, азербайджанцы, молдаване и др - 7% белорусы - 0,1%; греки - 0,1%.

1.5. Обоснование выбора мероприятия

Для реализации своей идеи я выбрал такую форму как проектирование кулинарного фестиваля. Почему именно такая форма – лично мне кажется, что это будет не только познавательно, но и интересно. Через кухню народов Донбасса каждый участник фестиваля, будь то организатор или посетитель, сможет приобщиться к большой семье народов России, почувствовать их культуру и самобытность.

Некоторые аргументы в пользу кулинарного фестиваля:

- ✓ ***Сохранение культурного наследия.*** Фестиваль позволяет сохранить рецепты и методы приготовления традиционных блюд, передаваемых из поколения в поколение.
- ✓ ***Популяризация национальной кухни.*** Фестиваль привлекает внимание общественности, способствуя распространению знаний о национальных блюдах за пределами региона и страны.
- ✓ ***Развитие туризма.*** Кулинарный фестиваль может стать важным туристическим центром притяжения, привлекая как внутренних, так и иностранных туристов.

- ✓ **Поддержка местных производителей и предпринимателей.** Фестиваль может предоставить местным производителям продуктов питания возможность представить свою продукцию широкой аудитории.
- ✓ **Образовательные инициативы.** В рамках фестиваля можно проводить мастер-классы, семинары и лекции, где участники могут научиться готовить традиционные блюда под руководством опытных поваров.
- ✓ **Укрепление сообществ.** Кулинарные фестивали объединяют людей, создавая чувство общности и гордости за национальную кухню.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Выбор места проведения фестиваля

При выборе места проведения кулинарного фестиваля стоит учесть следующие факторы:

Локация. Предпочтительно, чтобы площадка располагалась в центре района или города и пользовалась популярностью.

Наличие мест для отдыха. Рядом с локацией должны быть зоны, где можно спокойно посидеть и насладиться едой. В ином случае следует оборудовать такое место самостоятельно, если позволяют обстоятельства.

Защита от непогоды. Если планируется мероприятие на открытом воздухе, стоит забронировать место с защитой от сильного дождя и ветра. Также стоит иметь «запасной вариант» — место, куда организаторы и гости смогут переместиться в случае непогоды.

Для проведения первого фестиваля можно использовать школьную столовую или территорию кафе.

2.2. Выбор меню и технологический процесс

При подготовке меню учитывается формат мероприятия и его тематическая направленность.

Для реализации проекта была выбрана следующая концепция подготовки меню. Фестивальное меню включает в себя 10 блюд, которые являются национальными блюдами одного из народов, проживающих в нашем регионе.

Были выбраны следующие составляющие: блюдо русской кухни, блюдо украинской кухни, блюдо греческой кухни, блюдо белорусской кухни, блюдо татарской кухни, блюдо армянской кухни, блюдо еврейской кухни, блюдо азербайджанской кухни, блюдо грузинской кухни, блюдо молдавской кухни. Также подобран вариант национальной одежды повара.

2.2.1. Русская кухня



Рисунок 2.2.1.1 Русский повар

Традиционная русская кухня также включает такие супы, как рассольник, ботвинья, окрошка. Старинные рецепты русской кухни редко используют жарение продуктов, чаще это запекание в печи, отваривание, тушение. К сожалению, уже существуют забытые блюда русской кухни. Что говорить, если многие наши соотечественники не знают, что такое расстегай, кулебяка и другие традиционные рецепты русской народной кухни.

Многие блюда русской национальной кухни довольно плотные, этим отличается русская кухня, салаты тоже популярны сытные, что естественно для страны преимущественно с холодным климатом. Несмотря на то, что русская национальная кухня издавна делала упор на злаковые (каши, мучные изделия), овощи и молочные продукты, меню русской кухни также богато мясными блюдами.

Пётр Первый способствовал тому, что русская народная кухня обогатилась многими европейскими рецептами, продуктами и традициями приготовления пищи. Особенно много французских рецептов переработала и вобрала в себя русская кухня, рецепты с фото таких новорусских блюд, как оливье, винегрет, наполеон,

майонез пользуются сегодня неизменной популярностью. Появились в русской кухне и собственные шедевры мировой кулинарии, например, знаменитый бефстроганов.

При этом, ввиду того, что значительная часть населения России продолжала жить в сельской местности, параллельно с более изысканной городской кухней продолжала существовать и развиваться крестьянская кухня. С такими новыми для тогдашних крестьян продуктами, как картофель, огурцы, помидоры. Таким образом образовалось богатство и самобытность русской кухни, сочетающей в себе как традиционную крестьянскую кухню, так и русскую дворянскую, а позже ещё и советскую кухню.

Часто используемые ингредиенты: сахар, масло растительное, яйца, масло сливочное, мука, лук репчатый, молоко, картофель, морковь, лавровый лист, сода, сметана, лук, томат-паста, майонез.

Ватрушка с творогом — выпечное изделие из сдобного дрожжевого теста в виде лепёшки, в середине которой находится начинка из творога.

Продукты.

Для дрожжевого теста:

Мука - 500 г + для разделки теста

Дрожжи сухие активные - 15 г

Молоко - 200 мл

Яйца - 3 шт.

Масло сливочное (или растительное) - 100-120 г

Сахар - 4 ст. л.

Соль - 1/3 ч. ложки

Для начинки:

Творог - 300 г

Яйца - 1 шт.

Сахар - 2 ст. л.

Крахмал - 1-2 ч. л.

Соль - 1/3 ч. л.

Ванилин - на кончике ножа

или ваниль натуральная (семена) - по вкусу

Изюм (по желанию) - 50 г

Масло сливочное (для смазывания ватрушек) - по вкусу

Технологический процесс приготовления:



Рисунок 2.2.1.2 Шаг 1

Шаг 1. Приготовить дрожжевое тесто. Для этого в теплое молоко (не более 40°С) добавить сахар и дрожжи. Через 5-15 минут на поверхности молока образуется дрожжевая шапка. Добавить 4 ст. ложки просеянной муки, вымесить до равномерной массы. Поставить на 30-40 минут в теплое место (не передержать опару, иначе она опадет).

В опару добавить яйца и масло (часть масла оставить). Тщательно размешать, всыпать оставшуюся просеянную муку, поставить в теплое место на 1,5-2,5 часа. Время дальнейших действий назначает само тесто, оно должно подняться до максимально возможного объема.

Когда тесто поднимется, добавить оставшееся масло и очень хорошо вымесить. Далее вернуть тесто в теплое место еще часа на 1,5.



Рисунок 2.2.1.3 Шаг 2

Шаг 2. Творог для ватрушек протереть. Белок одного яйца взбить с сахаром в крепкую пену.

В протертый творог добавить взбитый белок с сахаром, крахмал, ваниль (или ванилин). Подсоленный творог для ватрушек вкуснее. При желании можно добавить изюм без косточек.



Рисунок 2.2.1.4 Шаг 3

Шаг 3. Поднявшееся второй раз тесто выложить на посыпанный мукой стол и формировать из него ватрушки.



Рисунок 2.2.1.5 Шаг 4

Шаг 4. Тесто разделить на кусочки размером с кулачок пятилетнего ребенка, скатать из них колобки, положить на противень, смазанный маслом.



Рисунок 2.2.1.6 Шаг 5

Шаг 5. Дном стакана в середине колобков выдавить углубления (чтобы это легче было делать, дно стакана можно обмакнуть в муку), накрыть заготовки полотенцем и дать растронуться.

После этого углубление смазать растительным маслом (в этом случае начинка не "проникнет" в тесто) и выложить творожную начинку.



Рисунок 2.2.1.7 Шаг 6

Шаг 6. После того, как ватрушки «растронутся», поставить их в духовку, которую предварительно разогреть до 180 градусов. Выпекать творожные ватрушки из дрожжевого теста 30-40 минут.



Рисунок 2.2.1.8 Шаг 7

Шаг 7. Испеченные ватрушки смазать сливочным маслом, накрыть салфетками или полотенцем и через минут 15 переложить на блюдо

2.2.2. Украинская кухня



Рисунок 2.2.2.1 Украинский повар

Рецепты украинской кухни многие из нас буквально впитали с материнским молоком, потому что блюда украинской кухни ели наши мамы, а до них — мамы наших мам. Украинская национальная кухня отражает характер этого народа: она щедрая, любит всего побольше, и мало думает о фигуре. Посмотрите наши блюда украинской кухни с фото рецептами, и вы сами в этом убедитесь. Особенности украинской кухни, это широкое использование свинины, таких овощей, как помидоры, баклажаны, лук, изделий из пшеничной муки. Два основных способа приготовления блюд украинской кухни, это выпекание и отваривание. Можно выделить несколько этапов, когда формировалась украинская кухня. Рецепты украинской кухни складывались постепенно, начиная от Киевской Руси и

заканчивая 18-19 вв, когда в украинскую кухню пришли важнейшие для неё продукты - помидоры, огурцы, картофель, кукуруза, подсолнечник. Без этих продуктов сегодня сложно представить украинскую кухню. Столпы украинской кухни, это борщ, вареники, галушки, сиченики, зразы. Также большое количество вкусной выпечки (пампушки, вергуны, пироги и пирожки) предлагает нам украинская кухня. Рецепты с фото всех этих вкусностей покажут как их правильно готовить.

Часто используемые ингредиенты: масло растительное, мука, яйца, лук репчатый, масло сливочное, чеснок, лук, сахар, сметана, картофель, морковь, лавровый лист, зелень петрушки, зелень укропа, творог, молоко, свинина, приправа, зелень, сало, капуста белокочанная



Рисунок 2.2.2.2. Львовские гречаники

Львовские гречаники, приготовленные с куриным фаршем, картофелем и, конечно, гречкой, очень нежные и вкусные. К гречаникам приготовила сметанно-чесночный соус.

Продукты.

Для гречаников:

Куриный фарш – 500 г

Гречневая каша – 1 большая чашка (300 г)

Картофель – 3 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Соль

Перец черный молотый

Приправа для курицы

Яйца – 3 шт.

Масло растительное

Сухари панировочные

Для соуса:

Сметана – 200 г

Зелень петрушки и укропа порезанная – 2 ст. ложки

Соль

Перец черный молотый

Чеснок – 2 зубка

Технологический процесс приготовления:



Рисунок 2.2.2.3 Шаг 1

Шаг 1. Для гречневой каши 3/4 стакана гречки сварить в 1,5 стаканах подсоленной воды. Охладить.



Рисунок 2.2.2.4 Шаг 2

Шаг 2. Картофель очистить, порезать кубиками и отварить в подсоленной воде до разваривания. Воду слить, картофель помять.



Рисунок 2.2.2.5 Шаг 3

Шаг 3. Лук очистить и мелко порезать. Обжарить на 1 ст. ложке растительного масла до румяности.



Рисунок 2.2.2.6 Шаг 4

Шаг 4. Смешать в миске куриный фарш, гречку, еще теплое картофельное пюре, жареный лук, яйцо, соль, специи. Тщательно все перемешать.



Рисунок 2.2.2.7 Шаг 5

Шаг 5. Из фарша сделать круглые заготовки для гречаников.



Рисунок 2.2.2.8 Шаг 6

Шаг 6. Сформировать котлетки-гречаники, обмакнуть их во взбитые яйца и обвалять в сухарях.



Рисунок 2.2.2.8 Шаг 7

Шаг 7. Обжарить гречаники на разогретом масле с двух сторон до золотистости



Рисунок 2.2.2.8 Шаг 8

Шаг 8. Для сметанно-чесночного соуса продавить чеснок и смешать его со сметаной. Добавить зелень, соль, перец. Хорошо помешать.



Рисунок 2.2.2.9 Шаг 9

Шаг 9. Подавать гречаники со свежими овощами (салатом) и сметанно-чесночным соусом.

2.2.3. Греческая кухня



Рисунок 2.2.3.1. Греческий повар

Одна из самых полезных для здоровья — это греческая кухня. Рецепты греческой кухни богаты овощами, сыром и рыбой. Ну и конечно оливковым маслом — мало какие блюда греческой кухни обходятся без него. Греческая кухня славится

салатами. Мясные блюда греческой кухни готовятся из баранины, свинины и даже козлятины. Популярные греческие блюда, это пюре из гороха нута — хумус, и шашлык сувлаки. Есть и другое блюдо, которым знаменита греческая кухня — мусака. Греческая мусака готовится из баклажанов, баранины и соуса бешамель. Такие ароматные травы, как базилик, мята, чабрец, укроп также широко использует греческая кухня. Рецепты с фото греческих блюд служат дополнительным стимулом приготовить блюда греческой кухни, настолько аппетитно и красочно они выглядят.

Часто используемые ингредиенты: помидоры, масло оливковое, сыр фета, чеснок, лук репчатый, масло растительное, орегано, зелень петрушки, перец болгарский, огурец, яйца, мука, масло сливочное, лимон, маслины, картофель, огурцы свежие, сахар, маслины чёрные без косточек, лук, баклажан, лук зелёный, молоко, йогурт, листья салата, сок лимонный, брынза, петрушка, томат-паста, базилик.



Рисунок 2.2.3.2. Мусака

Мусака – это баклажанная запеканка, которую готовят в балканских странах. Кроме баклажанов в нее могут входить другие овощи и мясо. Мусака, которую готовят греки острова Крит, мне кажется одной из самых вкусных.

Продукты:

Фарш мясной (говяжий или смешанный) - 0,5 кг

Сыр твердый - 300 г

Баклажаны - 3 некрупных

Кабачки - 2 небольших

Картофель - 0,5 кг

Помидоры - 3-4 шт.

Лук репчатый - 2 шт.

Морковь - 2 небольших

Чеснок - 2-3 зубчика

(или 1 головка молодого чеснока)

Томатная паста - 1 ст. ложка

Масло оливковое (или другое растительное)

Соль

Перец молотый

Зелень петрушки и укропа

Для соуса:

Масло сливочное - 100 г

Мука - 100 г

Молоко - 300 г

Яйца - 2 шт.

Соль

Травы средиземноморские сухие

Технологический процесс приготовления:



Рисунок 2.2.3.3. Шаг 1

Шаг 1. Картофель отвариваем в мундире до полуготовности.

Даём ему остыть и чистим.



Рисунок 2.2.3.4. Шаг 2

Шаг 2. Морковь, лук и чеснок очищаем, измельчаем и пассеруем на растительном масле. Добавляем мясной фарш, солим и перчим. Жарим фарш с овощами, помешивая, до момента разделения фарша на мелкие кусочки. Добавляем томатную пасту, хорошо перемешиваем.



Рисунок 2.2.3.5. Шаг 3

Шаг 3. Баклажаны и кабачки можно очистить от кожицы, но если они молодые и некрупные, можно не чистить, больше витаминов сохраняется. Баклажаны и кабачки режем вдоль на полоски толщиной 0,5 см и обжариваем их на растительном масле. Чтобы убрать лишний жир, выкладываем на тарелку, застеленную бумажными салфетками. Кабачки и баклажаны солим на сковороде. Можно посолить потом, когда будете раскладывать в противень. Картофель и помидоры режем кружочками.

Рисунок 2.2.3.6. Шаг 4



Шаг 4. Готовим соус. Растапливаем сливочное масло с мукой на сковороде. Добавляем молоко, перемешиваем. Отдельно взбиваем яйца и добавляем в соус. Солим и приправляем пряностями. Стараемся, чтобы не было комочков. Можно протереть соус через металлическое сито.



Рисунок 2.2.3.7. Шаг 5.

Шаг 5. Теперь собираем мусаку. Берём противень с высокими бортиками. Я застелила его пергаментом – потом удобно готовую мусаку доставать из противня за концы бумаги. Выкладываем картофель, солим его и перчим.

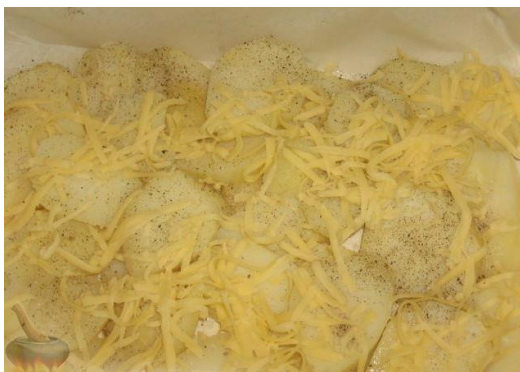


Рисунок 2.2.3.8. Шаг 6

Шаг 6. Сыр разделяем на 4 части. На картофель натираем 1/4 часть сыра.



Рисунок 2.2.3.9. Шаг 7.

Шаг 7. Следующий слой – половина фарша. На фарш выкладываем баклажаны. Натираем сверху часть сыра.



Рисунок 2.2.3.10. Шаг 8

Шаг 8. Потом кабачки. И снова сыр.



Рисунок 2.2.3.11. Шаг 9

Шаг 9. Выкладываем оставшийся фарш. Накрываем его кружочками помидоров.



Рисунок 2.2.3.12. Шаг 10

Шаг 10. Заливаем всё приготовленным соусом. Натираем сверху оставшийся сыр. Ставим противень в духовку, разогретую до 180 градусов, на 25-30 минут.



Рисунок 2.2.13. Шаг 11

Шаг 11. Готовую мусаку посыпаем зеленью, нарезаем кусочками и подаём.

2.2.4. Белорусская кухня



Рисунок 2.2.4.1 Белорусский повар

Блюда белорусской кухни в большей мере отражают славянскую кухню, но они также сформировались под влиянием литовской кухни, а также польской, еврейской и татарской кухонь. Рецепты белорусской кухни изобилуют картофелем, мясом, грибами. Бигус, цепеллины, колдуны, драники и клёцки - всё это белорусская кухня. Рецепты мясных блюд используют в основном свинину, но птица и рыба тоже в почёте. Не стоит забывать многочисленные пироги, а также настойки, кисели и берёзовый квас, без них также немислима белорусская кухня. Рецепты с фото блюд белорусской кухни помогут приготовить всё это кулинарное разнообразие правильно, а значит вкусно.

Часто используемые ингредиенты: масло растительное, лук репчатый, картофель, яйца, мука, сметана, сахар, масло сливочное, чеснок, шампиньоны, зелень укропа, зелень, творог, сыр твёрдый



Рисунок 2.2.4.2 Мачанка из свинины

Мачанка - одно из самых популярных блюд белорусской кухни. Представляет собой кусочки мяса (грудинки, колбасок, ребрышек) в загущенном мукой соусе. Подается с блинами, которые в этот соус и макаются (отсюда, собственно, и название).

Продукты:

Свинина - 500 г

Колбаса домашняя - 150 г

Ветчина - 100 г

Грудинка свиная - 100 г

Лук репчатый - 3 шт.

Грибы белые сушеные - 15 г

Мука ржаная - 2 ст. л.

Тмин - 1 ч. л.

Лавровый лист

Перец черный горошком - 0,5 ч. л.

Соль - по вкусу

Перец черный молотый - по вкусу

Бульон грибной

Технологический процесс приготовления:

Рисунок 2.2.4.3 Шаг 1

Шаг 1. Подготовим продукты для мачанки со свиной и домашней колбасой. Сало возьмем с хорошими мясными прослойками. В качестве мясного компонента лучше взять свиную шейку.



Рисунок 2.2.4.4 Шаг 2

Шаг 2. Белые грибочки выдержим несколько часов в холодной воде.



Рисунок 2.2.4.5 Шаг 3

Шаг 3. Затем промоем, отварим и нарежем помельче. Грибной бульон процедим и оставим для дальнейшего использования.



Рисунок 2.2.4.6 Шаг 4

Шаг 4. Сало нарежем кубиками



Рисунок 2.2.4.7 Шаг 5

Шаг 5. Выложим на сковороду, чтобы вытопился жир.



Рисунок 2.2.4.8 Шаг 6

Шаг 6. Ветчину нарежем квадратиками, а домашнюю колбаску — не толстыми кружочками.



Рисунок 2.2.4.9 Шаг 7

Шаг 7. Свинину нарежем не слишком мелко и выложим к салу, когда вытопится достаточное количество жира. Обжарим.



Рисунок 2.2.4.10 Шаг 8

Шаг 8. А тем временем нарежем лук.



Рисунок 2.2.4.11 Шаг 9

Шаг 9. Когда свинина подрумянится, выложим к ней ветчину и еще пару минут обжарим.



Рисунок 2.2.4.12 Шаг 10

Шаг 10. Можно приступать к сборке горшочка. Выложим свинину с ветчиной и салом.



Рисунок 2.2.4.13 Шаг 11

Шаг 11. На мясные продукты выложим кружочки колбасы.



Рисунок 2.2.4.14 Шаг 12

Шаг 12. Далее — слой лука.



Рисунок 2.2.4.15 Шаг 13

Шаг 13. Сверху выложим нарезанные грибочки.



Рисунок 2.2.4.16 Шаг 14

Шаг 14. Ржаную муку разведем грибным бульоном. Добавим муку с бульоном в горшочек. Если жидкость не покрыла полностью содержимое горшочка, то добавим еще немного кипяченой воды. Посолим, поперчим, добавим тмин, лавровый лист и перец горошком. Готовим мачанку в разогретой духовке при температуре 170 градусов полтора часа.



Рисунок 2.2.4.17 Шаг 15

Шаг 15. Мачанка по-белорусски готова. Подаем ее горячей к картошке, гречке, макаронам и т.д.

2.2.5 Татарская кухня

Не стоит считать, что кухня кочевых народов — это татарская кухня. Рецепты из мяса готовят из баранины, говядины, конины. Татары издавна выращивают овощи и злаковые, татарская национальная кухня широко их использует. Для татарской кухни характерны каши, блюда из картофеля. Блюда татарской кухни жирные, часто используют топленое масло.



Рисунок 2.2.5.1 Татарский повар

Также много изделий из теста содержит татарская кухня. Кыстыбый — одно из них, это пресная лепешка с картофельной или другой начинкой. Этим блюдом славится татарская кухня, выпечка вообще очень разнообразна. Тесто в татарской кухне готовят как простое, так и сдобное. Рецепты десертов в татарской кухне часто используют мёд, который издавна добывают в Татарстане. Немало рецептов сладостей, ими тоже богата татарская кухня. Чак-чак — традиционный свадебный десерт из обжаренного теста.

Попробуйте приготовить какое-то татарское блюдо, и вы не пожалеете. Мы уверены, что вам понравится татарская кухня. Рецепты с фото, или простые рецепты татарской кухни раскроют перед вами все секреты татарской кухни.

Часто используемые ингредиенты: сахар, масло растительное, яйца, мука, масло сливочное, лук репчатый, картофель, молоко, дрожжи сухие, чеснок, сметана, морковь, зелень петрушки, лавровый лист, лук, говядина, мука пшеничная, помидоры, огурцы солёные, кефир, сода, мясо, зелень

Баурсаки по-татарски. Наверняка, единственно правильным рецептом баурсаков будет для каждой из многих восточных народностей только тот, который готовили из поколения в поколения их предки. Мы же предлагаем свой вариант жареных пончиков во фритюре, политых сахарным сиропом, – сладких баурсаков по-татарски.

Продукты:

Мука высшего сорта – 150-180 г

Яйца – 3 шт.

Соль – 1/3 ч.л.

Разрыхлитель – 1 ч.л.

Сахар – 1 стакан

Вода – 1/2 стакана

Масло растительное - для жарки

Технологический процесс приготовления:



Рисунок 2.25.2 Шаг 1

Шаг 1. Аккуратно освободите яйца от скорлупы и отправьте их в глубокую посуду.



Рисунок 2.2.5.3 Шаг 2

Шаг 2. Затем взбейте до лёгкой пены вместе с солью.



Рисунок 2.2.5.4 Шаг 3

Шаг 3. Постепенно просеивая муку вместе с разрыхлителем, замесите плотноватое однородное тесто.



Рисунок 2.2.5.5 Шаг 4

Шаг 4. Разделите его на несколько частей и раскатайте в жгутики.



Рисунок 2.2.5.6 Шаг 5

Шаг 5. Выкладывая баурсаки на бумажное полотенце, вы избавитесь от излишков жира.



Рисунок 2.2.5.7 Шаг 6

Шаг 6. Приготовьте сахарный сироп. Поставив на плиту смешанный сахар с водой, оставьте увариваться, пока сироп не станет тянуться. Проверьте - если последняя капля с ложки стекает медленно, значит сироп готов.



Рисунок 2.2.5.8 Шаг 7

Шаг 7. Горячим сиропом полейте баурсаки, перемешайте и можете подавать.



Рисунок 2.2.5.9 Шаг 8

Шаг 8. С молоком очень вкусно. Попробуйте!

2.2.6. Армянская кухня



Рисунок 6.1 Армянский повар

Широко известные блюда армянской кухни, это хоровац (шашлык), толма, хаш, бастурма, лаваш. Рецепты армянской кухни используют много соли и специй, что связано с местным климатом. В ходу как баранина, так и говядина, реже свинина. Главная рыба — форель, но и другие виды также использует армянская кухня. Рецепты армянской кухни имеют несколько отличий. Так, многие блюда готовятся с помощью тушения. Ингредиенты одного блюда в армянской кухне часто готовятся по отдельности, а потом смешиваются. Самым распространённым видом растительного масла в армянской кухне является кунжутное масло, но гораздо более популярно топлёное. Основным видом хлеба является лаваш, без него немыслима армянская кухня. Заготовки на зиму также очень распространены в армянской кухне. Это различные виды варенья, овощи и салаты квашенные по-армянски.

Не стоит забывать и про кисломолочные продукты, например, мацуни, которым знаменита армянская кухня. Рецепты с фото приготовления армянских

блюд помогут вам не только приготовить вкусные рецепты армянской кухни, но и красивые, что очень ценится в этой стране.

Часто используемые ингредиенты: масло сливочное, зелень петрушки, лук репчатый, сахар, масло растительное, мука, яйца, чеснок, лук, кинза, помидоры, масло топлёное, орех грецкий, корица, гвоздика, томат-паста, лаваш, зелень, молоко.

Окрошка по-армянски. Летом выручает простая окрошка. Минимум готовки и продуктов. Быстро готовится, еще быстрее съедается. Для остроты можно положить по 1 ст. ложке тертой редьки и тертого хрена.

Продукты:

Кефир (или простокваша) - 0,5 л

Хлеб ржаной (или пшеничный) - 200 г

Лук зеленый - 150 г

Сметана - 100 г (по вкусу)

Соль - 1 ч. ложка (по вкусу)

Перец черный молотый - 0,25 ч. ложки (по вкусу)

Технологический процесс приготовления:



Рисунок 2.2.6.2 Шаг 1

Шаг 1. Продукты по рецепту армянской окрошки на кефире.



Рисунок 2.2.6.3 Шаг 2

Шаг 2. Нарезать маленькими кусочками хлеб.



Рисунок 6.4 Шаг 3

Шаг 3. Лук зеленый вымыть, нарезать.



Рисунок 2.2.6.5 Шаг 4

Шаг 4. К хлебу добавить нарезанный зеленый лук.



Рисунок 2.2.6.6 Шаг 5

Шаг 5. Кефир смешать с холодной кипяченой водой.



Рисунок 2.2.6.7 Шаг 6

Шаг 6. Продукты посолить и залить кефиром, разбавленным кипяченой водой (1:1).



Рисунок 2.2.6.8 Шаг 7

Шаг 7. Перед подачей добавить сметану, посыпать молотым черным перцем.

2.2.7. Еврейская кухня



Рисунок 7.1 Еврейский повар

Рецепты еврейской кухни, во-первых, формировались в соответствии с законами кашрута, во-вторых, они довольно сильно различаются в силу разных судеб евреев-ашкенази и евреев сефардов. Ашкеназская кухня — кухня европейских евреев, сефардская — восточных. Отсюда разные продукты, традиции приготовления пищи и очень разные блюда еврейской кухни. Форшмак, фаршированная рыба, фаршированная куриная или гусиная шейка (гефилте гелзеле), куриный бульон, цимес, чолнт — наследие ашкенази. Баклажаны с курятиной, баранина с кус-кусом, картофель, фаршированный молотым мясом (мафрум), хумус, рыба под острым соусом (храйме) - сефардская еврейская кухня. Рецепты сефардов, как видно, испытали влияние других восточных кухонь. Многие блюда еврейской кухни имеют определённый религиозный смысл и это следует учитывать, если вам интересна еврейская кухня. Рецепты с фото помогут вам приготовить рецепты еврейской кухни в соответствии с традициями и правилами этого древнего народа.

Часто используемые ингредиенты: сахар, мука, яйца, лук репчатый, масло растительное, чеснок, масло сливочное, яблоко, молоко, картофель, сметана, зелень,

корица молотая, изюм, масло оливковое, лимон, зелень петрушки, морковь, сода, корица, яйцо куриное, желток, лук, помидоры

Маца. Еврейская маца - пресные лепешки из муки и воды, которые подают вместо хлеба, а также используют для приготовления различных блюд. Традиционно мацу употребляют во время Песаха.

Продукты:

Мука – 250 грамм

Вода – 100 мл

Технологический процесс приготовления:



Рисунок 2.2.7.2 Шаг 1

Шаг 1. Насыпаем в пиалу необходимую норму просеянной муки.



Рисунок 2.2.7.3 Шаг 2

Шаг 2. Наливаем прохладную воду.



Рисунок 2.2.7.4 Шаг 3

Шаг 3. Замешиваем тесто, слегка отбиваем его руками, собираем в ком.



Рисунок 2.2.7.5 Шаг 4

Шаг 4. Разделяем тесто на 3-4 части, каждую часть раскатываем скалкой в тонкий тонкий пласт, протыкаем поверхность мацы вилкой.
Повторяем весь процесс с остальными кусочками теста.



Рисунок 2.2.7.6 Шаг 5

Шаг 5. Выкладываем мацу на фольгу и отправляем в духовку, разогретую до 180-200 градусов. Маца готова, когда станет слегка румяной и хрупкой.

2.2.8 Азербайджанская кухня



Рисунок 2.2.8.1 Азербайджанский повар

Блюда азербайджанской кухни готовятся из баранины, рыбы и птицы, но никогда из свинины, что связано с религиозными причинами. Рецепты азербайджанской кухни широко используют овощи (помидоры, огурцы, баклажаны, перцы), а также специи, среди которых самые популярные это шафран и сумах. Не стоит также забывать про фрукты, айву, яблоки, груши, лимоны, их тоже широко использует азербайджанская кухня. Рецепты азербайджанской кухни, которые в первую очередь приходят на ум, это плов, кебаб (шашлык) и долма. Сладкими блюдами тоже богата азербайджанская кухня. Выпечка обычно очень сладкая, это хлеб со сладкой мучной начинкой Кета, печенье с повидлом Курабье, рогалики с ореховой начинкой Мутаки, сладкие пирожки Шекербура.

Часто используемые ингредиенты: лук репчатый, сахар, масло сливочное, мука, баранина, масло топленое, масло растительное, рис, шафран, зелень, яйца,

орех грецкий, мука пшеничная, зелень петрушки, молоко, корица, лук зелёный, помидоры, сметана

Бозартма из курицы. Легкий, быстрый в приготовлении и очень вкусный куриный суп. Рецепт азербайджанской кухни.

Продукты:

Курица или ее части – 600 г

Картофель – 600 г

Лук репчатый – 1 шт. (50 г)

Масло сливочное – 50 г

Лавровый лист – 1 шт.

Соль

Перец черный молотый

Зелень петрушки и укропа – полпучка

Вода – 2,5-3 л

Технологический процесс приготовления



Рисунок 2.2.8.2 Шаг 1

Шаг 1. Лук нарезать полукольцами или четвертькольцами



Рисунок 2.2.8.3 Шаг 2

Шаг 2. Курицу разделить на порционные куски.



Рисунок 2.2.8.4 Шаг 3

Шаг 3. Крупно порезать картофель.



Рисунок 2.2.8.5 Шаг 4

Шаг 4. Обжарить лук на масле в глубокой сковороде или чугунке. Добавить курицу и обжарить ее до румяности. Посолить и поперчить. Добавить картофель и влить воду. Довести до кипения и уменьшить огонь. Варить бозартму из курицы под крышкой 25-30 минут до готовности картофеля. Посолить по вкусу.

В конце положить лавровый лист, выключить огонь, накрыть крышкой и дать бозартме настояться 10-15 минут.



Рисунок 2.2.8.6 Шаг 5

Шаг 5. При подаче бозартму азербайджанскую посыпать рубленой зеленью.

2.2.9 Грузинская кухня



Рисунок 9.1 Грузинский повар

Мало кого не привлекает грузинская кухня. Рецепты грузинской кухни помогают приготовить из довольно привычных для нас продуктов настоящие кулинарные шедевры. Блюда грузинской кухни, как правило, остро-сладкие, пряные

и сытные. Обилие овощей, трав и вина делает к тому же очень полезными блюда грузинской кухни. Рецепты грузинских блюд широко известны. Нередко в эту страну даже организовываются кулинарные путешествия, и виной тому грузинская кухня. Рецепты хачапури, хинкали, лобио, харчо, цыплёнок табака, соусов ткемали и сацебели являются национальной гордостью. Мясные блюда в основном используют говядину и баранину, но птицу тоже использует грузинская кухня. Рецепты из курицы самые популярные, это чахохбили, сациви, цыплята табака. Все блюда красиво оформлены, этим тоже характерна грузинская кухня. Фото блюд грузинской кухни очень любят многие фуд-фотографы. Ну и конечно её любят все, кто любит вкусно поесть. Так что готовьте с нами и присоединяйтесь к тем, кого уже пленила грузинская кухня. Рецепты с фото нужны для минимизации ошибок при приготовлении рецептов грузинской кухни.

Часто используемые ингредиенты: чеснок, лук репчатый, масло растительное, хмели-сунели, масло сливочное, орех грецкий, кинза, зелень петрушки, помидоры, зелень кинзы, кориандр, мука, яйца, баклажан, курица, томат- паста, зелень, перец острый, перец болгарский, морковь, говядина, базилик, аджика, зелень укропа, сахар, лавровый лист

Чахохбили - традиционное блюдо грузинской кухни, рагу из птицы, тушенной с овощами, зеленью и специями.

Продукты:

Курица - 1 кг

Помидоры - 1 кг

Лук репчатый - 600 г

Чеснок - 25 г

Петрушка свежая - 30 г

Кинза свежая - 30 г

Базилик свежий - 15 г

Уцхо-сунели - 1 ч. ложка

Хмели-сунели - 1 ст. ложка

Перец чили (хлопья) - 1 ч. ложка

Кориандр молотый - 1 ст. ложка

Перец красный острый - 1 шт.

Соль - 1 ст. ложка

Перец чёрный молотый - 1/2 ч. ложки

Масло растительное - 3 ст. ложки

Технологический процесс приготовления:



Рисунок 2.2.9.1 Шаг 1

Шаг 1. Помидоры залить кипятком и оставить на 5 минут.



Рисунок 2.2.9.3 Шаг 2

Шаг 2. Лук нарезать полукольцами толщиной 3-4 мм.



Рисунок 2.2.9.4 Шаг 3

Шаг 3. Снять с помидоров кожицу и мелко их нарезать.



Рисунок 2.2.9.5 Шаг 4

Шаг 4. Чеснок мелко нашинковать.



Рисунок 2.2.9.6 Шаг 5

Шаг 5. Петрушку, кинзу, базилик мелко нарезать.



Рисунок 2.2.9.7 Шаг 6

Шаг 6. Красный перец чили разрезать пополам и убрать семена и перепонки, затем нарезать полукольцами.



Рисунок 2.2.9.8 Шаг 7

Шаг 7. Курицу разрезать на порционные кусочки.



Рисунок 2.2.9.9 Шаг 8

Шаг 8. На разогретой сухой сковороде обжарить курицу на сильном огне до золотистой корочки, примерно по 1-2 минуте с каждой стороны. Убрать курицу со сковороды в отдельную ёмкость.



Рисунок 2.2.9.10 Шаг 9

Шаг 9. В той же сковороде обжарить лук с добавлением растительного масла. Жарить на среднем огне, периодически перемешивая, до золотистого цвета, примерно 3-4 минуты.



Рисунок 2.2.9.11 Шаг 10

Шаг 10. В той же сковороде обжарить лук с добавлением растительного масла. Жарить на среднем огне, периодически перемешивая, до золотистого цвета, примерно 3-4 минуты.



Рисунок 2.2.9.12 Шаг 11

Шаг 11. Добавить соль, перец чёрный молотый, уцхо-сунели, хмели-сунели, кориандр, чеснок. Перемешать и тушить ещё 7 минут.



Рисунок 2.2.9.13 Шаг 12

Шаг 12. Добавить петрушку, кинзу, базилик, красный острый перец и ВЫКЛЮЧИТЬ ОГОНЬ.



Рисунок 2.2.9.14 Шаг 13

Шаг 13. Чахохбили готово!

10 Молдавская кухня



Рисунок 2.2.10.1 Молдавский повар

Молдавская кухня формировалась под влиянием греческой, турецкой, украинской и других соседних национальных кухонь. Природа одарила Молдову плодородной почвой и тёплым климатом, поэтому блюда молдавской кухни изобилуют овощами и фруктами. Рецептами из овощей вообще славится молдавская кухня. Рецепты холодных и горячих овощных закусок действительно очень разнообразны. Популярные рецепты супов молдавской кухни, это чорба и зама. Из вторых блюд наибольшую известность получила мамалыга, которую подают со шкварками, мясом, сметаной. Рецепты молдавской кухни часто используют знаменитую брынзу — овечий сыр. Традиционное молдавское мясное блюдо — мититеи, вытянутые котлетки. Салаты в молдавской кухне, как правило, делают из свежих овощей, но часто их также закручивают на зиму. Много в молдавской кухне различных маринадов. Классическими мучными изделиями молдавской кухни

считаются плацинда и вертута. И конечно любое блюдо молдавской кухни становится ещё вкуснее, когда к нему подают знаменитое молдавское вино. При всём этом надо отметить, что все эти блюда несложные и очень домашние, поэтому многим так нравится молдавская кухня. Рецепты с фото блюд молдавской кухни будут хорошим стимулом, чтобы вы их приготовили.

Часто используемые ингредиенты: масло растительное, мука, яйца, сахар, лук репчатый, сода, тыква, морковь, творог, масло сливочное, зелень, молоко, лук зелёный, помидоры, кефир, картофель, чеснок, уксус, желток

Вертута с тыквой

Продукты:

Для теста:

Мука - 320 г

Вода теплая - 100 мл

Яйцо - 1 шт.

Масло растительное - 100 мл (60 мл в тесто + 40 мл для смазывания теста и противня)

Соль - 1 щепотка

Для начинки:

Тыква - 1 кг

Сахар - 5-6 ст. ложек

Технологический процесс приготовления:



Рисунок 2.2.10.2 Шаг 1

Шаг 1. Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на терке. Тёртую тыкву посыпать сахаром и перемешать.

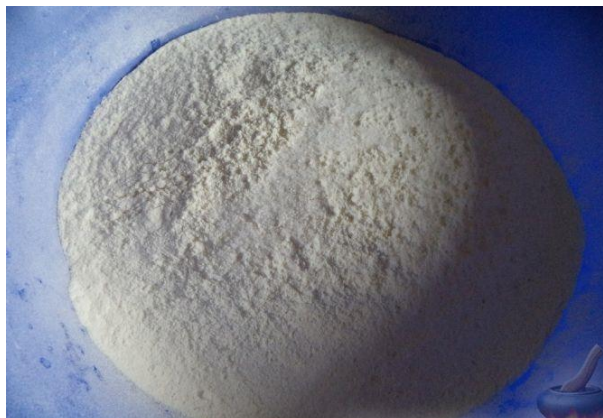


Рисунок 2.2.10.3 Шаг 2

Шаг 2. Сделать тесто. Для этого просеять в миску муку.



Рисунок 2.2.10.4 Шаг 3

Шаг 3. Яйцо смешать с солью, водой и 60 мл (4 ст. л.) растительного масла. Добавить в муку. Перемешать всё сперва ложкой.



Рисунок 2.2.10.5 Шаг 4

Шаг 4. Затем замесить мягкое тесто. Накрывать тесто полотенцем, дать постоять 20 минут.

Включить духовку, разогреть до 200 градусов..



Рисунок 2.2.10.6 Шаг 5

Шаг 5. Тесто разделить на 3-4 части. Каждую часть теста раскатать очень тонко. Или лучше аккуратно растянуть тесто на кулачках.

Смазать тонкий пласт теста растительным маслом.

Отжать сок из тыквы. Выложить тыкву тонким слоем на тесто



Рисунок 2.2.0.7 Шаг 6

Шаг 6. Свернуть тесто с тыквенной начинкой в рулет



Рисунок 2.2.10.8 Шаг 7

Шаг 7. Смазать противень растительным маслом. Выложить рулеты с тыквой швом вниз.

Смазать вертуту с тыквой сверху взбитым желтком или растительным маслом.

Поместить противень в разогретую духовку, выпекать вертуту с тыквой при 180-200 градусах 35-40 минут..



Рисунок 2.2.10.9 Шаг 8

Шаг 8. Вертута с тыквой готова. При желании можно посыпать остывшие рулеты сахарной пудрой.

2.3. Стоимость использованных продуктов

Для приготовления блюд согласно меню мною был произведен ориентировочный расчет стоимости продуктов согласно расходу по технологии приготовления (Таблица 2.2.10.1)

Таблица 2.2.10.1. Ориентировочный расчет стоимости продуктов для выбранного меню согласно расходу по технологии приготовления

№ п/п	Наименование	Расход и цена
1.	Ватрушка творогом	с Мука пшеничная, 600 г (из пачки 1 кг за 70 руб.) ≈ 42 руб. Дрожжи сухие, 15 г (из пачки 11 г за 30 руб.) ≈ 41 руб. (придется купить 2 пачки) Молоко, 200 мл (из литра за 60 руб.) = 12 руб. Яйца куриные, 4 шт. (из десятка за 80 руб.) = 32 руб. Масло сливочное, 130 г (из пачки 180 г за 140 руб.) ≈ 101 руб. Сахар, 160 г (из пачки 1 кг за 60 руб.) ≈ 10 руб. Соль, 10 г (из пачки 1 кг за 30 руб.) ≈ 0.3 руб. (менее 1 рубля) Творог, 300 г (из пачки 500 г за 200 руб.) = 120 руб. Крахмал, 10 г (из пачки 200 г за 50 руб.) ≈ 2.5 руб. Ванилин, 1 пакетик ≈ 15 руб. Изюм, 50 г (из пачки 200 г за 100 руб.) = 25 руб. Итого примерная стоимость: 450 рублей.
2.	Львовские	Основа:

	гречаники	Куриный фарш, 500 г (усредненная цена) $\approx$ 200 руб. Гречневая каша, 300 г (из пачки 900 г за 120 руб.): $(120 / 900) * 300 = 40$ руб. Картофель, 3 шт. ($\sim$250 г) (из мешка 2 кг за 80 руб.): $(80 / 2000) * 250 = 10$ руб. Лук репчатый, 1 шт. ($\sim$100 г) (из сетки 1 кг за 50 руб.): $(50 / 1000) * 100 = 5$ руб. Соль, перец, приправа для курицы (около 1-2% от стоимости упаковки) $\approx$ 15 руб. Яйца куриные, 3 шт. (из десятка за 80 руб.): $(80 / 10) * 3 = 24$ руб. Масло растительное, $\sim$50 мл (для жарки, из бутылки 1 л за 100 руб.): $(100 / 1000) * 50 = 5$ руб. Сухари панировочные, $\sim$100 г (из пачки 250 г за 50 руб.): $(50 / 250) * 100 = 20$ руб. Соус: Сметана 15-20%, 200 г (из пачки 400 г за 120 руб.): $(120 / 400) * 200 = 60$ руб. Зелень (укроп/петрушка), пучок $\approx$ 30 руб. Чеснок, 2 зубка (из сетки 100 г за 70 руб.): Условно 5 руб. Итого примерная стоимость: около 414 рублей.
3.	Мусака	Фарш мясной (говяжий/смешанный), 0,5 кг $\approx$ 350 руб. (говяжий дороже куриного) Сыр твердый, 300 г (из пачки 500 г за 450 руб.): $(450 / 500) * 300 = 270$ руб.

	Баклажаны, 3 шт. (~600 г) (сезонная цена ~120 руб/кг): $(120 / 1000) * 600 = 72$ руб. Кабачки, 2 шт. (~400 г) (сезонная цена ~80 руб/кг): $(80 / 1000) * 400 = 32$ руб. Картофель, 0,5 кг (из мешка 2 кг за 80 руб.): $(80 / 2000) * 500 = 20$ руб. Помидоры, 3-4 шт. (~400 г) (средняя цена ~150 руб/кг): $(150 / 1000) * 400 = 60$ руб. Лук репчатый, 2 шт. (~200 г) (из сетки 1 кг за 50 руб.): $(50 / 1000) * 200 = 10$ руб. Морковь, 2 шт. (~200 г) (из сетки 1 кг за 40 руб.): $(40 / 1000) * 200 = 8$ руб. Чеснок, 1 головка ≈ 25 руб. Томатная паста, 1 ст.л. (~30 г) (из банки 200 г за 60 руб.): $(60 / 200) * 30 = 9$ руб. Масло растительное, ~50 мл (для жарки): ~ 5 руб. Соль, перец, сухие травы ≈ 20 руб. Зелень свежая (укроп/петрушка), пучок ≈ 30 руб. Соус: Масло сливочное, 100 г (из пачки 180 г за 140 руб.): $(140 / 180) * 100 \approx 78$ руб. Мука, 100 г (из пачки 1 кг за 70 руб.): $(70 / 1000) * 100 = 7$ руб. Молоко, 300 мл (из литра за 60 руб.): $(60 / 1000) * 300 = 18$ руб. Яйца, 2 шт. (из десятка за 80 руб.): $(80 / 10) * 2 = 16$ руб.
--	--

		Итого примерная стоимость: около 1100 рублей.
4.	Мачанка	Мясная составляющая (основная стоимость): Свинина (шея/лопатка), 500 г $\approx$ 400 руб. Колбаса домашняя/сырокопченая, 150 г (из палки 500 г за 600 руб.): $(600 / 500) * 150 = 180$ руб. Ветчина, 100 г (из палки 500 г за 350 руб.): $(350 / 500) * 100 = 70$ руб. Грудинка свиная копченая, 100 г (из куска 1 кг за 800 руб.): $(800 / 1000) * 100 = 80$ руб. Овощи, грибы и приправы: Лук репчатый, 3 шт. (~300 г) (из сетки 1 кг за 50 руб.): $(50 / 1000) * 300 = 15$ руб. Грибы белые сушеные, 15 г (из пачки 50 г за 300 руб.): $(300 / 50) * 15 = 90$ руб. (Это дорогой ингредиент) Мука ржаная, 2 ст.л. (~30 г) (из пачки 1 кг за 100 руб.): $(100 / 1000) * 30 = 3$ руб. Тмин, 1 ч.л. (~5 г) (из пачки 50 г за 80 руб.): $(80 / 50) * 5 = 8$ руб. Лавровый лист, перец горошком, соль, перец молотый $\approx$ 15 руб. Бульон грибной (получается при варке сушеных грибов) - 0 руб. (уже учтен в стоимости грибов) Итого примерная стоимость: около 861 рубля.
5.	Баурсаки по-	Основные ингредиенты:

	татарски	Мука в/с, 180 г (из пачки 1 кг за 70 руб.): $(70 / 1000) * 180 = 12.6$ руб. (округляем до 13 руб.) Яйца куриные, 3 шт. (из десятка за 80 руб.): $(80 / 10) * 3 = 24$ руб. Сахар, 1 стакан (~200 г) (из пачки 1 кг за 60 руб.): $(60 / 1000) * 200 = 12$ руб. Разрыхлитель, 1 ч.л. (~5 г) (из пачки 50 г за 40 руб.): $(40 / 50) * 5 = 4$ руб. Масло растительное, ~100 мл (для жарки, из бутылки 1 л за 100 руб.): $(100 / 1000) * 100 = 10$ руб. Соль, вода - стоимость ничтожна, менее 1 руб. Итого примерная стоимость: около 64 рубля.
6.	Окрошка армянски	по- Основные ингредиенты: Кефир, 0,5 л (из бутылки 1 л за 100 руб.): $(100 / 1000) * 500 = 50$ руб. Простокваша обычно стоит примерно так же. Хлеб ржаной, 200 г (из буханки 500 г за 60 руб.): $(60 / 500) * 200 = 24$ руб. Лук зеленый, 150 г (примерно 1 крупный пучок) ≈ 40 руб. (цена сильно зависит от сезона) Сметана 15-20%, 100 г (из пачки 400 г за 120 руб.): $(120 / 400) * 100 = 30$ руб. Соль, перец черный молотый - стоимость ничтожна, менее 5 руб. Итого примерная стоимость: около 149 рублей.
7.	Маца	Мука в/с, 250 г (из пачки 1 кг за 70 руб.): $(70 /$

		1000) * 250 = 17.5 руб. (округляем до 18 руб.) Вода, 100 мл - стоимость мала, менее 1 руб. Итого примерная стоимость: около 18 рублей.
8.	Бозартма из курицы	Основные ингредиенты: Курица (цыпленок или части), 600 г (из тушки 1.5 кг за 300 руб.): $(300 / 1500) * 600 = 120$ руб. Картофель, 600 г (из мешка 2 кг за 80 руб.): $(80 / 2000) * 600 = 24$ руб. Лук репчатый, 1 шт. (~50 г) (из сетки 1 кг за 50 руб.): $(50 / 1000) * 50 = 2.5$ руб. (округляем до 3 руб.) Масло сливочное, 50 г (из пачки 180 г за 140 руб.): $(140 / 180) * 50 \approx 39$ руб. Зелень свежая (укроп/петрушка), полпучка ≈ 15 руб. Лавровый лист, соль, перец - стоимость ничтожна, менее 5 руб. Вода - 0 руб. Итого примерная стоимость: около 206 рублей.
9.	Чахохбили	Мясо и овощи (основа): Курица, 1 кг (целая тушка или части) ≈ 200 руб. Помидоры, 1 кг (средняя цена) ≈ 150 руб. (летом может быть дешевле) Лук репчатый, 600 г (из сетки 1 кг за 50 руб.): $(50 / 1000) * 600 = 30$ руб. Чеснок, 25 г (примерно 1 головка) ≈ 25 руб. Зелень (может значительно варьироваться в

		цене): Петрушка свежая, 30 г (1 средний пучок) $\approx$ 30 руб. Кинза свежая, 30 г (1 средний пучок) $\approx$ 30 руб. Базилик свежий, 15 г (1 небольшой пучок) $\approx$ 40 руб. (часто дороже другой зелени) Приправы (основа вкуса): Расчет ведется из стоимости всего пакетика, так как обычно они продаются небольшими фасовками. Уцхо-сунели, 1 ч.л. ($\sim$5 г) (из пачки 50 г за 150 руб.): $(150 / 50) * 5 = 15$ руб. Хмели-сунели, 1 ст.л. ($\sim$15 г) (из пачки 50 г за 100 руб.): $(100 / 50) * 15 = 30$ руб. Кориандр молотый, 1 ст.л. ($\sim$15 г) (из пачки 50 г за 80 руб.): $(80 / 50) * 15 = 24$ руб. Перец чили хлопьями, 1 ч.л. ($\sim$5 г) (из пачки 30 г за 90 руб.): $(90 / 30) * 5 = 15$ руб. Перец красный острый свежий, 1 шт. $\approx$ 10 руб. Соль, перец черный молотый $\approx$ 5 руб. Масло растительное, 3 ст.л. ($\sim$45 мл) (из бутылки 1 л за 100 руб.): $(100 / 1000) * 45 = 4.5$ руб. (округляем до 5 руб.) Итого примерная стоимость: около 599 рублей.
10.	Вертуга с тыквой	Для теста: Мука в/с, 320 г (из пачки 1 кг за 70 руб.): $(70 / 1000) * 320 = 22.4$ руб. (округляем до 22 руб.) Яйцо куриное, 1 шт. (из десятка за 80 руб.): 80 /

		10 = 8 руб. Масло растительное, 100 мл (из бутылки 1 л за 100 руб.): $(100 / 1000) * 100 = 10$ руб. Вода, соль - стоимость ничтожна, менее 1 руб. Для начинки: Тыква, 1 кг (сезонная цена ~40 руб/кг) = 40 руб. (Зимой цена может быть выше) Сахар, 6 ст.л. (~180 г) (из пачки 1 кг за 60 руб.): $(60 / 1000) * 180 = 10.8$ руб. (округляем до 11 руб.) Итого примерная стоимость: около 91 рубля.
--	--	--

Общая стоимость будет равна ориентировочно 3952 рубля.

2.4. Экологическое обоснование

На основе проанализированных рецептов я составил комплексное экологическое обоснование, которое показывает, как сильные, так и слабые стороны выбранных типов блюд с точки зрения их воздействия на окружающую среду.

Анализируемые категории блюд:

- ✓ Блюда на основе овощей и круп: Окрошка, лепешки с тыквой, овощная запеканка.
- ✓ Блюда на основе мяса птицы: Куриный суп, чахохбили, котлеты с гречкой.
- ✓ Блюда на основе свинины и говядины: Рагу с мясным ассорти, котлеты из смешанного фарша.

2.4.1. Положительное экологическое воздействие:

2.4.1.1. Низкий углеродный след растительных ингредиентов.

Овощи, крупы, мука: Блюда, где основой служат овощи (окрошка, тыквенные лепешки, овощная запеканка), имеют значительно меньший углеродный след по

сравнению с мясными. Производство растительной пищи требует меньше энергии, воды и земли и генерирует меньше парниковых газов (например, окрошка (на кефире) и лепешки с тыквой являются одними из самых экологичных блюд в списке.

2.4.1.2. Минимизация пищевых отходов

- ✓ Использование остатков: многие рецепты (куриный суп, рагу) идеально подходят для использования остатков продуктов: черствого хлеба в окрошке, вянущей зелени, овощей, которые нужно использовать.
- ✓ «Нулевые отходы» в приготовлении: в рецепте чахохбили и супа используются практически все части продуктов (зелень, луковая шелуха для цвета бульона), что соответствует принципам устойчивого потребления.

2.4.1.3. Сезонность и локальность

- ✓ Ориентация на местные продукты: такие ингредиенты, как картофель, лук, морковь, кабачки, тыква, огурцы (для окрошки), традиционно выращиваются на местном уровне в большинстве регионов России. Это сокращает транспортные выбросы, связанные с логистикой.
- ✓ Сезонные блюда: приготовление окрошки летом, а тыквенных лепешек осенью соответствует природным циклам и снижает энергозатраты на выращивание и хранение продуктов.

2.4.1.4. Энергоэффективность приготовления

- ✓ Некоторые блюда (окрошка) не требуют термической обработки, что напрямую экономит энергию.
- ✓ Супы и рагу часто готовятся в одной кастрюле, что также является более энергоэффективным по сравнению с приготовлением нескольких блюд, требующих использования духовки и нескольких конфорок.

2.4.2. Отрицательное экологическое воздействие и пути его снижения

2.4.2.1. Высокий углеродный след животноводства

Проблема:

Наибольшую экологическую нагрузку создают блюда из говядины и свинины. Производство красного мяса связано с огромными затратами воды, вырубкой лесов под пастбища и колоссальными выбросами метана.

Варианты решения проблемы:

- ✓ Отдавать предпочтение блюдам из мяса птицы (куриный суп, чахохбили), так как их углеродный след значительно ниже.
- ✓ Вводить в рацион «безмясные дни» или использовать мясо как вкусовую добавку, а не основу блюда (например, увеличить долю овощей в рагу).
- ✓ Выбирать мясо у локальных производителей, чтобы сократить транспортный след.

2.4.2.2. Использование ресурсоемких ингредиентов

Проблема: Сыр в овощной запеканке и сливочное масло в соусе имеют высокий углеродный след из-за сложного процесса производства молочных продуктов.

Варианты решения проблемы:

Сокращать количество сыра или использовать более острые сорта, где его нужно меньше для вкуса. Искать альтернативы на растительной основе.

2.4.2.3. Проблема упаковки

Проблема: Многие ингредиенты (сметана, кефир, растительное масло, специи) продаются в пластиковой упаковке.

Варианты решения проблемы:

- ✓ Покупать продукты в большой фасовке (например, растительное масло в бутылке 1 л вместо 0,5 л), что снижает количество упаковки на единицу продукта.

- ✓ Отдавать предпочтение продуктам в стеклянной или бумажной упаковке, где это возможно.
- ✓ Сбирать и сдавать на переработку весь возможный пластик и стекло.

2.4.2.4. Водный след

Проблема:

Производство мяса, орехов и некоторых злаков требует большого количества воды.

Варианты решения проблемы:

Выбор блюд на основе местных овощей и круп (гречка, овес), которые менее требовательны к водным ресурсам, чем, например, рис.

Представленный набор рецептов в целом обладает умеренным и переменным уровнем воздействия на окружающую среду. Его экологичность сильно зависит от конкретного выбора блюда.

Наиболее экологичными являются блюда растительного происхождения, особенно сезонные и локальные: окрошка, лепешки с тыквой, гречневые котлеты (без мяса). Блюда средней экологичности — это рецепты на основе мяса птицы (курица). Наименее экологичными являются блюда из красного мяса (говядина, свинина) и с большим количеством сыра.

Пути повышения экологичности моего кулинарного выбора для данного меню:

- ✓ Можно сместить акцент в сторону растительной пищи. Постараться, чтобы основу рациона составляли овощи, крупы и бобовые.
- ✓ По возможности выбирать «белое» мясо вместо «красного».
- ✓ Покупать сезонные и местные продукты.
- ✓ Бороться с пищевыми отходами, планируя покупки и creatively используя остатки.
- ✓ Обращать внимание на упаковку и отдавайте предпочтение товарам с перерабатываемой или минимальной упаковкой.

Таким образом, при грамотном планировании меню на основе предложенных блюд можно существенно снизить свое негативное воздействие на планету, сохраняя при этом питательность и разнообразие рациона.

2.5. Реклама

Для создания рекламы данного мероприятия лучше всего подойдут яркие афиши, которые можно разместить в городе или регионе проведения данного мероприятия. Я разработал два варианта с текстом для таких афиш.



Рисунок 2.5.1. Афиша-приглашение. Вариант 1



Рисунок 2.5.2. Афиша-приглашение. Вариант 2

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Национальные блюда Донбасса являются неотъемлемой частью культурного наследия этого региона и отражают его богатую историю. Эти блюда выделяются своим неповторимым вкусом, ароматом и традициями приготовления, которые передаются из поколения в поколение. Их готовят с любовью и уважением к культуре своей земли, что делает их еще более ценными.

Подводя итоги можно сказать, что кухня народов Донбасса - это не только вкусно, интересно, но и разнообразно, ведь она помогает нам лучше понять и осознать специфику нашего региона, а именно многонациональность и дружбу народов.

Совсем недавно Донецкая Народная Республика стала частью Российской Федерации, полноценно войдя в многонациональную семью и отныне будущее Донбасса неразрывно связано с будущим России. А это значит, что представительство народов, населяющих Донецкий край будет только расширяться, тем самым внося разнообразие в кухню нашего региона.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Организационно-технологическая модель проведения муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по труду (технологии) В Донецкой Народной Республике в 2025/26 учебном году.
2. Научная работа «Фестиваль как инструмент обновления городов через культуру» / А. К. Токпан, А. С. Екербай, Б. С. Тургынбай
3. Медиапроект гильдии межэтнической журналистики «Национальный акцент» – URL: <https://nazaccent.ru/regions/donetskaya-narodnaya-respublika/> (дата обращения: 19.11.2025).
4. Сетевое издание «Современные проблемы науки и образования» – URL: <https://science-education.ru/article/view?id=27104> (дата обращения: 19.11.2025).
5. Электронное научное издание «Аналитика культурологии» – URL: <http://analiculturolog.ru/> (дата обращения: 19.11.2025).
6. Цифровая энциклопедия Рувики – URL: <https://ru.ruwiki.ru/> (дата обращения: 19.11.2025).
7. Сайт «Retailer.ru. Ежедневные коммуникации» – URL: <https://retailer.ru/kak-podgotovit-restoran-k-uchastiju-v-f/> (дата обращения: 19.11.2025).
8. Портал «Русская еда» – URL: <https://www.russianfood.com/> (дата обращения: 19.11.2025).