

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Открытое акционерное общество «Российские железные дороги»

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 12»

Утверждена приказом директора

РЖД лицея № 12

№ 123 от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеклассной деятельности кружка «Поваренок»

для обучающихся 3-х классов

Составитель: Никитевич Е.А.

Город Тайшет 2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Поваренок» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
3. Учебный план РЖД лицея № 12
4. Положение о рабочей программе РЖД лицея № 12
5. Авторской программы Коломеец Г.С. Образовательная программа «Кулинария» 2017г.

Количество часов по учебному плану – 2 классы 1 час в неделю; в 4 классе 1 час в неделю. Компонент учебного плана (школьный)

Итого: 70 часов

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания, будет способствовать воспитанию физически - нравственному здорового поколения, развитию у обучающихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

В среднем подростковом возрасте школьники с удовольствием посещают различные кружки, факультативы и другие дополнительные занятия. Особенной популярностью у них пользуются кружки по кулинарии, в которых дети с удовольствием учатся готовить. Искусство приготовления пищи – одна из самых древних областей человеческой деятельности. Но кулинария и всегда молодое искусство. Появляются новые продукты, новые технологии приготовления пищи, идет взаимообогащение национальных культур – молодеет древнее искусство. Всегда можно внести свой вклад в развитие этого вечного искусства. Чтобы разбудить фантазию, чтобы начать интересные эксперименты, нужна база знаний и навыков. Основные навыки кулинарной обработки продуктов питания и приготовления блюд обучающиеся получают на уроках технологии в 5–9-х классах.

Данный курс предназначен для расширения базы знаний по кулинарному искусству. Кулинария – часть национальной культуры. Она тесно связана с обычаями, обрядами, верованиями людей. Набор продуктов может быть схож, но способы приготовления пищи, складывавшиеся веками, отличают национальные блюда. Многие из них уже стали Общеразвивающей программой «Поваренок» включает в себя теоретическую и лабораторно-практическую части.

Первая содержит сведения по истории и географии, об особенностях культуры и быта, национальных традициях народов России; основам рационального питания, технологий приготовления блюд; о профессиях, связанных с приготовлением пищи. Даются сведения о составлении и использовании технологических и инструкционных карт, по работе с литературой. В практическую часть входят занятия, на которых обучающиеся овладевают способами первичной и тепловой обработки продуктов, приемами работы с инструментами и оборудованием кухни, способами оформления и подачи блюд. Предпочтение отдается доступным продуктам и простым по приготовлению кушаньям. В зависимости от времени года и набора продуктов возможен выбор блюда из предлагаемых вариантов объектов труда.

Новизна и значимость программы. Занятия по данной программе помогут:

- расширить и углубить знания о профессиях, связанных с питанием человека и позволят углубить начальные навыки по приготовлению пищи, полученные обучающимися на уроках технологии в основной школе;
- получить возможность обучающимся попробовать себя в профессиях, связанных с кулинарией, питанием (повар, пекарь, кашевар, кондитер, бармен, пиццимер и др.) через практическую деятельность;
- организовать сотрудничество педагога и обучающихся с представителями профессии в области общественного питания.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству. Ничто не даёт возможности так близко соприкоснуться с материальной культурой народа, как национальный стол. Сейчас резко возрос интерес людей к вопросам теории и практики кулинарии, к приобретению и изучению кулинарного дела.

Русская кухня интересна не только обилием вкусных питательных блюд, набором продуктов и способами их приготовления, но и связанными с ними традициями и обрядами. От нас требуется лишь бережно и внимательно отнестись к национальному богатству и передать его следующим поколениям.

Изучение кулинарных традиций русского народа имеет не только научно-познавательное, но и практическое значение, ибо может способствовать улучшению современной модели питания, её обогащению лучшими элементами традиционной национальной кухни, которые в силу тех, или иных причин оказались сегодня не востребованными. В этом и состоит актуальность программы. Экономное ведение домашнего хозяйства, знание секретов кухни, азбуки рационального питания занимают особое место в повседневной жизни. Кулинария – искусство приготовления пищи. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться.

Педагогическая целесообразность программы. В процессе реализации программы «Поваренок» у обучающихся формируются навыки индивидуальной и коллективной работы.

Лабораторно-практическая деятельность обучающихся на занятиях по программе способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию умений определить простейшими приемами качество продуктов, развитию навыков приготовления блюд, эстетическому их оформлению, проявлению элементов творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов.

Цели и задачи программы

Цель программы - формирование и развитие умений и навыков по приготовлению национальных блюд; изучение основной терминологии технологических процессов приготовления пищи; формирование представления об особенностях кухни разных народов;

знакомство с миром профессий, связанных с приготовлением пищи; расширение кругозора обучающихся; воспитание этнической толерантности.

Задачи программы - ознакомление с кулинарными традициями родного края,

культурой других народов; овладение навыками работы с кухонным оборудованием и инструментами; формирование знаний и умений по технологии приготовления различных блюд; изучение мира профессий, связанных с приготовлением пищи.

Планируемые результаты по итогам изучения курса

Личностные результаты:

- формирование обще трудовых навыков и умений;
- способствовать формированию толерантного отношения к кулинарным традициям других народов и культур;
- воспитывать трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации умственного и физического труда;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- проявление технико-технологического и экономического мышления при организации своей деятельности;
- самооценка готовности к предпринимательской деятельности в сфере технологий, к рациональному ведению домашнего хозяйства;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления; бережное отношение к природным и хозяйственным ресурсам;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся.

Метапредметные результаты:

- алгоритмизированное планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; согласование и координация совместной познавательно-трудовой деятельности с другими её участниками; объективное оценивание вклада своей познавательно-трудовой деятельности в решение общих задач коллектива;
- оценивание точности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения; диагностика результатов познавательно-трудовой деятельности по принятым критериям и показателям; обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий в выполняемых технологических процессах;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда; соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с технологической культурой производства;

Предметные результаты освоения программы:

в познавательной сфере:

- практическое освоение обучающимися основ проектно-исследовательской деятельности;
- развитие умений применять технологии представления, преобразования и использования информации, оценивать возможности и области применения средств и инструментов ИКТ в современном производстве или сфере обслуживания, рациональное использование учебной и дополнительной технической и технологической информации для проектирования и создания объектов труда;

в трудовой сфере:

- планирование технологического процесса и процесса труда; подбор материалов с учётом характера объекта труда и технологии; подбор инструментов, приспособлений и оборудования с учётом требований
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования; проектирование последовательности операций и составление операционной карты работ;

- выполнение технологических операций с соблюдением установленных норм, стандартов, ограничений; соблюдение трудовой и технологической дисциплины; соблюдение норм и правил безопасного труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- ознакомить с технологическим процессом приготовления пищи;
- ознакомить с правилами и приемами кулинарной обработки продуктов;
- обучать работе с кулинарными инструментами и приспособлениями;
- обучать приготовлению простейших блюд;
- обучать грамотно использовать профессиональную терминологию;
- обучать приемам эстетичной подачи приготовленных блюд;
- обучать правилам санитарии и гигиены.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Режим занятий - периодичность и продолжительность занятий: 1 год обучения; 1 раза в неделю, по 1 учебному часу, второй год обучения 1раз в неделю по1 учебному часу.

Содержание программы

Iгод обучения.

Тема 1.Что такое кулинария- 2 часа

*Теория:*История кулинарии. Правила безопасности. Правила санитарии и личной гигиены при проведении кулинарных работ. История развития способов приготовления пищи. Особенности русской кухни. Правильное питание. Что такое «Меню?». Правила составления меню.

Проект: «Составление меню для школьной столовой».

Тема 2. Что находится на кухне-3 часа

*Теория:*Знакомство с инструментами, приспособлениями, бытовой техникой для приготовления пищи. Правила составления меню. Этикет. Сервировка стола. Прием гостей. Диетическое питание. Расчет энергетической ценности блюд. Основы правильного питания. Правила санитарии, гигиены и организация трудового процесса.

Лабораторно-практические занятия: «Правила этикета», «Сервировка стола к празднику». Проект: «Как украсить стол для дня рождения».

Тема 3.Блюда для праздника-6 часов.

*Теория:*Какие бывают праздники. Как их принято отмечать, праздновать. История праздников как принято было отмечать праздники в старину, какие предпочтения в современном мире.Правила этикета встречи гостей (повторение). Составление меню для детского праздника. Подбор продуктов для детского праздника. Вкусные блюда для детей.

Лабораторно-практические занятия: «Приготовление угощения для гостей детского праздника»; «Вафли для друзей»; «Кексы шоколадные»; «Печенье лимонное»; «Бананы в шоколаде»; «Мороженое по-домашнему».

Тема 4. Народные праздники и традиционные праздничные русские блюда-5 часов

Теория: Знакомство с традиционными русскими народными праздниками. Как их принято отмечать, праздновать. Традиционные праздничные блюда. Осенние праздники и блюда для них. Зимние традиционные праздники и традиционные блюда. Весенние праздники и блюда которые готовили на весенние праздники

Практические занятия: «Приготовление капустников», «Печенье «Козули», «Горячие напитки: Чай, кисели»; «Ладушки-оладушки или маленькие блинчики»; «Каша-пища наша»; «Курник»

Тема 5. Угощения которые готовят без выпечки-8 час

Теория: Можно ли торт сделать без выпечки? Ингредиенты для торта без выпечки. Пирожные «Картошка». Где растет какао? Что такое шоколад? Технология приготовления пирожных, торты без выпечки. Продукты необходимые для приготовления. Что такое желатин? Пищевые красители берем в природе. Технология получения красителей из овощей и фруктов.

Практические занятия: «Пряничный тортик»; «Пирожные «Картошка»»; «Ягодное желе»; «Заливной разноцветный тортик»; «Ягодный мусс»; «Малиновое желе»; «Банановый мусс»; «Торт с орешками из печенья со взбитыми сливками»; «Ванильный торт с арахисом и кукурузными палочками»;

Тема 6. Овощи в питании человека-4 часа

Теория: Овощи. Виды овощей. Основной источник витаминов, макро и микро элементов. Овощи нашего региона. Экзотические овощи. Первичная обработка овощей. Термовая обработка овощей. Блюда из овощей. Технология приготовления блюд из овощей. Инструменты приспособления для обработки овощей.

Практические занятия: «Крошечка-картошечка»; «Мамин салатик»; «Букет для мамы»; «Украшения из овощей»; «Канапэ»; «Божьи коровки из помидор»

Тема 7. Пейте дети молоко будете здоровы- 3 часа

Теория: Молоко. Молочные продукты. Польза молока для детского организма. Блюда из молока и молочных продуктов. Технология приготовления молочных напитков, горячих и холодных. Ингредиенты для молочных напитков.

Практические занятия: «Молочный классический коктейль»; «Молочно-банановый коктейль «Сладкоежка»»; «Смузи из киви с яблоком и молоком».

Тема 8. Проектная деятельность-3 часа

Результат работы направлен на осуществление проектной деятельности по направлениям: «День рождения»; «Масленица»; «Колядую-Колядую»; «Блюда из овощей»; «Мое любимое молочное блюдо».

II год обучения.

Тема 1 Кулинария- 3 час

Теория: Кулинария, Кондитерское искусство. Понятие «национальная кухня», ингредиенты, меню. Поиск и анализ информации. Оборудование, инструменты для кулинарных работ. Правила безопасности и личной гигиены при проведении кулинарных работ. Значение питания в жизни человека. Требования к рациональному питанию. Основные питательные вещества и их значение для организма. Процесс пищеварения. Понятие усвоемости пищи, влияние на усвоемость внешнего вида, вкуса и запаха пищи, культуры обслуживания.

Результат работы направлен на осуществление проектной деятельности по направлениям: Это просто! Это вкусно. Это полезно! Это празднично! Блюдо семьи. Это для друзей. Это интересно! Сервировка блюда. Гостинец от бабушки. Это мое блюдо.

Лабораторно-практические занятия: Этапы выполнения проекта. Сбор и анализ информации, Сбор и анализ информации о режиме питания.

Тема 2. Особенности быта и национальной кухни русского народа – 3 часа

Теория: История народов России. Особенности национальной кухни народов России, ассортимент блюд. Понятия: щи, рассольник, солянка, суп гороховый, каша, блины, пироги,

пирожки, кулебяки, ватрушка, зразы, запеканка, кисель, квас, сбитень, медки.

Лабораторно-практические занятия: Приготовление мучных изделий из пресного теста (блины, оладьи, блинчики) разновидности блинов,

Тема №3 Тесто. Слоеное и бисквитное тесто и изделия из него-7 часов

Теория: История появления слоеного и бисквитного теста. Родина появления слоеного теста - Франция. Особенности появления слоеного теста, первые блюда которые готовили в старину из слоеного теста. Родина появления бисквитного теста - Персия, история появления, первые блюда, национальные блюда которые готовят с использованием бисквитного теста.

Лабораторно-практические занятия: Приготовление выпечки из слоеного и бисквитного теста.

Тема 4 Новогодние и Рождественские блюда-3 часов.

История появления традиции празднования Нового года и Рождества. Традиционные Русские народные обычаи и обычаи народов мира празднования Нового года и Рождества. Обрядовые национальные блюда народов России и народов мира.

Лабораторно-практические занятия: Приготовление Русских традиционных пряников и печенья. Пряники «Колядки», Пряники «Медовые»

Тема 5 Заварное тесто – 4 часа

Теория: История появления заварного теста. Родина заварного теста-Франция.

Особенности приготовления, ассортимент блюд. Понятия: заварить, начинка, «Эклер»

Лабораторно-практические занятия:

Приготовление изделий из заварного теста: Пончики с сыром, «Эклеры», Трубочки, Колечки заварные.

Раздел 6 Блюда народов мира– 12 часов

Теория: История знакомых блюд итальянской, английской, французской кухни и других народов мира. Особенности приготовления, используемые продукты, технология приготовления блюд. Понятия: ризотто, пицца, радиоли, лазанье, спагетти,

Лабораторно-практические занятия: Приготовление блюд народов мира. «Ризотто», «Пицца»; «Лазанье»; «Итальянская паста»; Азербайджанские кутабы. Немецкий «Брецель классический»; Татарское печенье «Шишара».

Тема 7. Проектная деятельность. Результат работы направлен на осуществление проектной деятельности по направлениям:

«Это просто!»; «Это вкусно»; «Это полезно!»; «Это празднично!»; «Блюдо семьи»; «Это для друзей»; «Это интересно!»; «Сервировка блюда»; «Гостище от бабушки»; «Это мое блюдо».

В виде буклета, Технологической карты, презентации, Рекламе. Подразумевает оформление продукта. Составление пояснительной записки. Защита проекта.

Тематическое планирование I год обучения

	Количество часов

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практические работы
1	Что такое кулинария?	2	1	1
2	Что находится на кухне	3	1	2
3	Блюда для праздника	6	1	5
4	Народные праздники и традиционные праздничные русские блюда	5	1	4
5	Угощения которые готовят без выпечки	8	2	6
6	Овощи в питании человека	4	1	3
7	Пейте дети молоко будете здоровы	4	1	3
8	Проектная деятельность	3		3
	Итого	35	8	24

Тематическое планирование II год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практические работы
1	Кулинария. Кондитерское искусство. Знакомство с оборудованием кухни.	3	3	
2	Особенности быта и национальной кухни русского народа	3	1	2
3	Тесто. Слоеное и бисквитное тесто и изделия из него	7	1	6
4	Новогодние и Рождественские блюда	3		3
5	Заварное тесто	4	1	3
6	Блюда народов мира	12	3	9
7	Проектная деятельность	3	1	2
итого		35	10	25

Календарно-тематическое планирование I год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Кол-во часов	По программе	Фактически дата
1	Что такое Кулинария.	2		
1.1	Что такое кулинария? История кулинарии.	1		
1.2	Правила гигиены, санитарии. Техника безопасности. Меню. Составление меню.	1		
2	Что находится на кухне.	3		
2.1	Знакомимся с кухонными инструментами, посудой, техникой.	1		
2.2	Этикет. Правила способы сервировки стола.	1		
2.3	Как украсить стол для Дня рождения.	1		
3	Блюда для праздника	6		
3.1	История праздников. Встречаем друзей.	1		
3.2	Вафли для друзей	1		
3.3	Кексы шоколадные	1		
3.4	Печенье лимонное	1		
3.5	Бананы в шоколаде	1		
3.6	Мороженое по-домашнему	1		
4	Народные праздники и традиционные праздничные русские блюда	5		
4.1	Приготовление капустников	1		
4.2	Печенье «Козули»	1		
4.3	Горячие традиционные русские напитки	1		
4.4	Ладушки-оладушки или маленькие блинчики	1		
4.5	Каша пища наша	1		
5	Угощения которые готовят без выпечки	8		
5.1	Технология приготовления изделий без выпечки	1		
5.2	Пирожные «Картошка»	1		
5.3	Торт с орешками из печенья	1		
5.4	Ванильный торт с арахисом и кукурузными палочками	1		
5.5	Что такое желатин? Где растет какао? Что такое шоколад?	1		
5.6	Ягодный мусс	1		
5.7	Банановый мусс	1		
5.8	Малиновое желе	1		
6	Овощи в питании человека	4		
6.1	Овощи.	1		
6.2	Мамин салатик	1		
6.3	Букет для мамы	1		
6.14	Божьи коровки из помидор	1		
7	Пейте дети молоко будете здоровы	4		
7.1	Молоко и молочные продукты	1		
7.2	Молочные коктейли	1		
7.3	Смузи фруктово-молочные	1		
8	Проектная деятельность.	3		
8.1	Колядую-колядую.	1		

8.2	Блюда из овощей			
8.3	Мое любимое молочное блюдо			
Итого		35		

Календарно-тематическое планирование Пгод обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Кол-во часов	По программе	Фактически дата
1	Кулинария. Кондитерское искусство. Знакомство с оборудованием кухни.	3		
1.1	Кулинария. Кондитерское искусство. Знакомство с оборудованием кухни.	1		
1.2	Правила гигиены, санитарии. Техника безопасности.	1		
1.3	Тесто. Блюда из теста. Виды теста.	1		
2	Пресное тесто.	3		
2.1	Пресное жидкое тесто. «Оладьи»	1		
2.3	Пресное тесто. «Блинчики»	1		
2.4	Пресное тесто «Блины луковые»	1		
3	Тесто. Слоеное и бисквитное тесто и изделия из него	7		
3.1	Слоеное тесто. «Бантики»	1		
3.2	Слоеное тесто. «Плетенки с сыром»	1		
3.3	Слоеное тесто. «Плетенки с яблоками»	1		
3.4	Бисквитное тесто. Технология приготовления	1		
3.5	Бисквитное тесто «Кексы шоколадные».	1		
3.6	Бисквитное тесто. «Сметанник»	1		
3.7	Бисквитное тесто. «Муравейник»	1		
4	Новогодние и Рождественские блюда	3		
4.1	Обрядовое печенье «Козули»	1		
4.2	Пряники «Колядки»	1		
4.3	Пряники «Медовые»	1		
5	Заварное тесто	3		
5.1	Заварное тесто «Трубочки»	1		
5.2	Заварное тесто. «Пончики с сыром»	1		
5.3	Заварное тесто. «Колечки с сахарной пудрой»	1		
6	Блюда народов мира	12		
6.1	Итальянские блюда. «Пицца»	1		
6.2	Пирог «Манник»	1		
6.3	Шарлотка с яблоками	1		
6.4	Особенности итальянской кухни	1		
6.5	Приготовление вторых блюд: лазанья	1		
6.6	Особенности корейской кухни, ассортимент	1		

	блюд.			
6.7	Приготовление десертов яблоки, в карамели.	1		
6.8	Особенности китайской кухни, ассортимент блюд.	1		
6.9	Приготовление первых блюд бульон с рисовой лапшой.	1		
6.10	Азербайджанские кутабы	1		
6.11	Немецкий «Брецель классический»	1		
6.12	Татарское печенье «Шишара»	1		
7	Проектная деятельность.	3		
7.1	Составление пояснительной записи.	1		
7.2	Защита проекта.	1		
7.3	Резерв	1		
Итого		35		

Основные источники:

1 Организация процесса приготовления и приготовление сложной холодной кулинарной продукции: учебник / А.Т. Васюкова. — Москва: Русайнс, 2017 — 223 с.

2 Приготовление, оформление и подготовка к реализации холодных и горячих десертов: учебник / О.Е. Саенко, С.А. Данильченко. — Москва: КноРус, 2018 — 215 с.

Дополнительные источники:

1 Физиология питания: учебник / А.Т. Васюкова. — Москва: КноРус, 2018 — 236 с.

2 Приготовление, оформление и подготовка к реализации хлебобулочных, мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента: учебник / Е.В. Новикова. — Москва: КноРус, 2019 — 578 с.

Интернет-ресурсы:

1 www.edu.ru – каталог образовательных Интернет-ресурсов

Методические материалы:

1 Шулекина Н.В. Методические указания к лабораторно-практическим занятиям по теме «Искусство китайской кухни». – Новый Уренгой: МАУ ДО МУК «Эврика», 2019 – 9 с.

2 Шулекина Н.В. Методические указания к лабораторно-практическим занятиям по темам «Итальянская кухня», «Французская кухня». – Новый Уренгой: МАУ ДО МУК «Эврика», 2019 – 12 с.

3 Шулекина Н.В. Методические указания к лабораторно-практическим занятиям по теме «Корейская кухня». – Новый Уренгой: МАУ ДО МУК «Эврика», 2019 – 13 с.

4 Шулекина Н.В. Методические указания к лабораторно-практическим занятиям по теме «Особенности быта и национальной кухни народов Кавказа». – Новый Уренгой: МАУ ДО МУК «Эврика», 2019 – 12 с.

5 Шулекина Н.В. Методические указания к лабораторно-практическим занятиям по теме «Особенности быта и национальной кухни народов Центральной Азии». – Новый Уренгой: МАУ ДО МУК «Эврика», 2019 – 14 с.

6 Шулекина Н.В. Методические указания к лабораторно-практическим занятиям по

- теме «Особенности быта и национальной кухни русского народа». – Новый Уренгой: МАУ ДО МУК «Эврика», 2019 – 12 с.
- 7 Шулекина Н.В. Методические указания к лабораторно-практическим занятиям по темам «Особенности быта и национальной кухни народов Болгарии», «Особенности быта и национальной кухни народов Испании». – Новый Уренгой: МАУ ДО МУК «Эврика», 2019 – 13 с.
- 8 Шулекина Н.В. Методические указания к лабораторно-практическим занятиям по темам «Украинская кухня», «Белорусская кухня». – Новый Уренгой: МАУ ДО МУК «Эврика», 2019 – 16 с
- 9 Шулекина Н.В. Методические указания к лабораторно-практическим занятиям по темам «История возникновения национальной кухни», «Физиология питания». – Новый Уренгой: МАУ ДО МУК «Эврика», 2019 – 13 с.
10. Бочкова И. А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2001