

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Оекская средняя общеобразовательная школа»**

**Индивидуальный итоговый проект
«Технология изготовления наггетсов
в домашних условиях. Качество. Цена. Вкус»**

Автор работы: Егорова Анастасия,
ученица 11 «Б» класса
Руководитель: Сидоревич Светлана
Юрьевна, учитель русского языка и
литературы

Оек 2022 г.

Проблема: люди тратят деньги в кафе и ресторанах, питаясь продуктами с неизвестным составом, или в магазинах, покупая сомнительного качества замороженные полуфабрикаты – куриные наггетсы. Могут ли они стать достойной заменой домашним блюдам?



Задачи:

- 1) Изучить источники информации по данной теме;
- 2) Сравнить несколько образцов известных брендов;
- 3) Создать видеоролик по изготовлению собственных домашних куриных наггетсов.



Объект: наггетсы.

Предмет исследования: безопасность и экономичность домашних куриных наггетсов.



Наггетсы – блюдо американской кухни из филе куриной грудки в хрустящей панировке, обжаренной в масле.

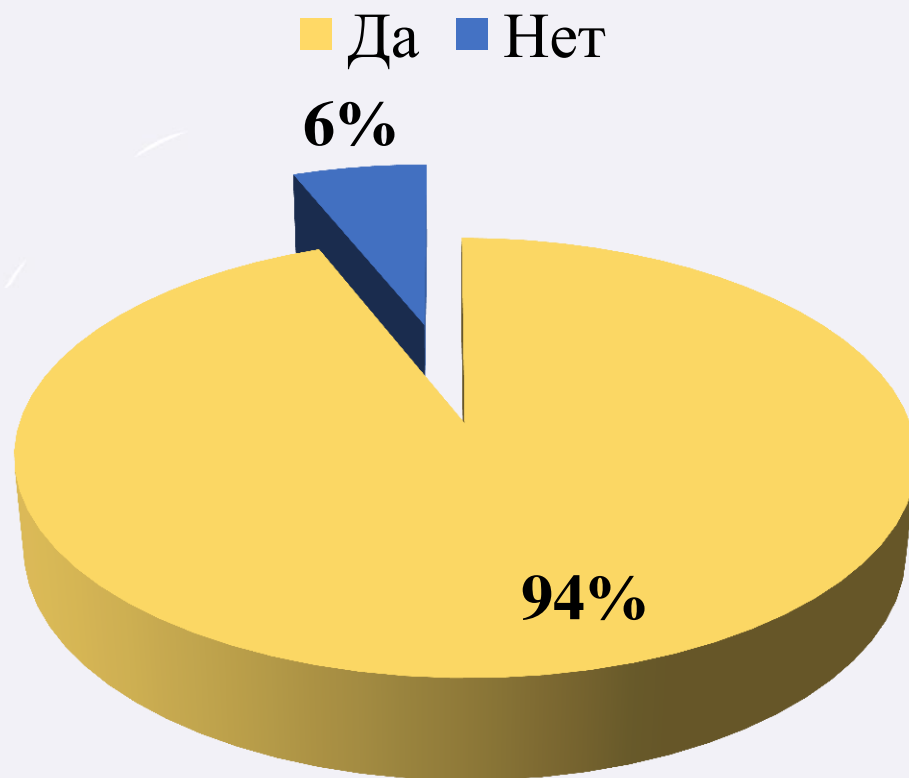




ROBERT BAKER

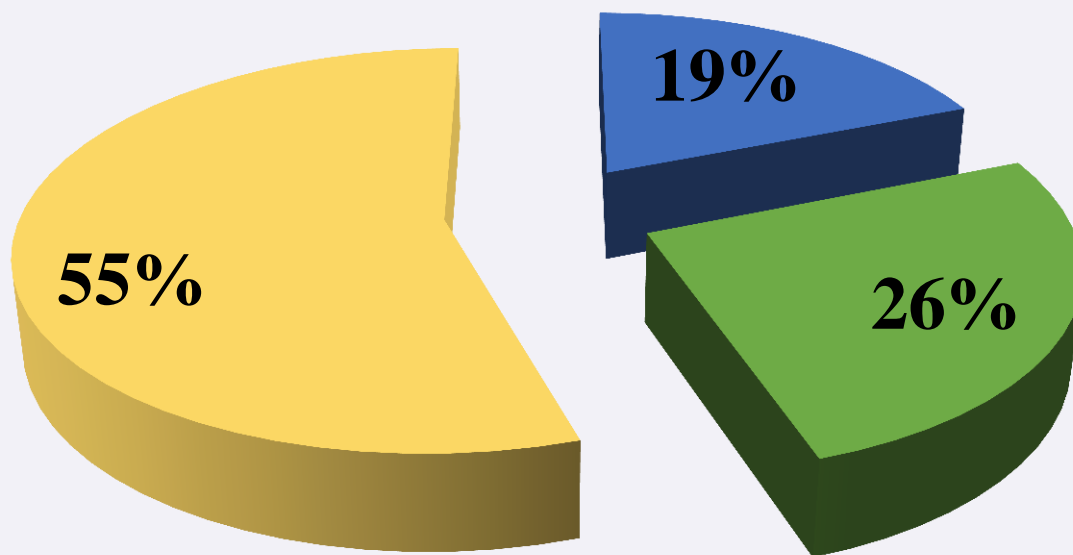
Анкетирование обучающихся

1) Знаете ли Вы, что такое фаст-фуд?



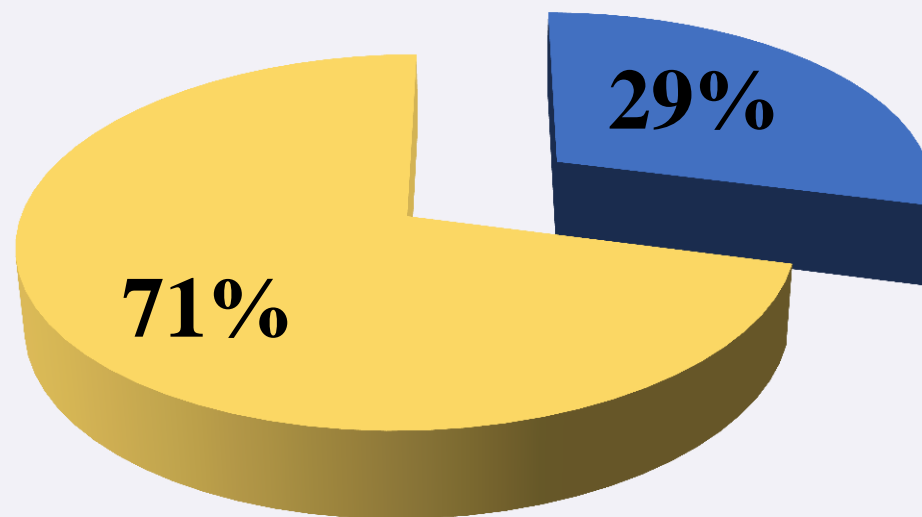
2) Едите ли Вы наггетсы, если да, то как часто?

- Да, каждый день
- Нет, предпочитаю здоровую пищу
- Да, несколько раз в месяц

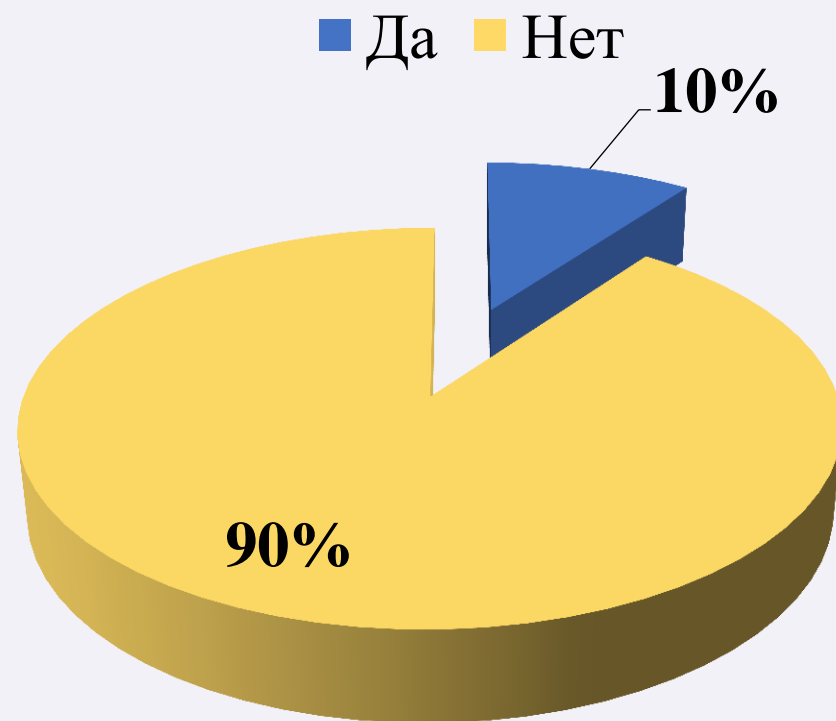


3) Знаете ли Вы, что есть в ресторанах быстрого питания и приобретать замороженный полуфабрикат в магазине вредно для здоровья?

■ Нет ■ Да, знаю

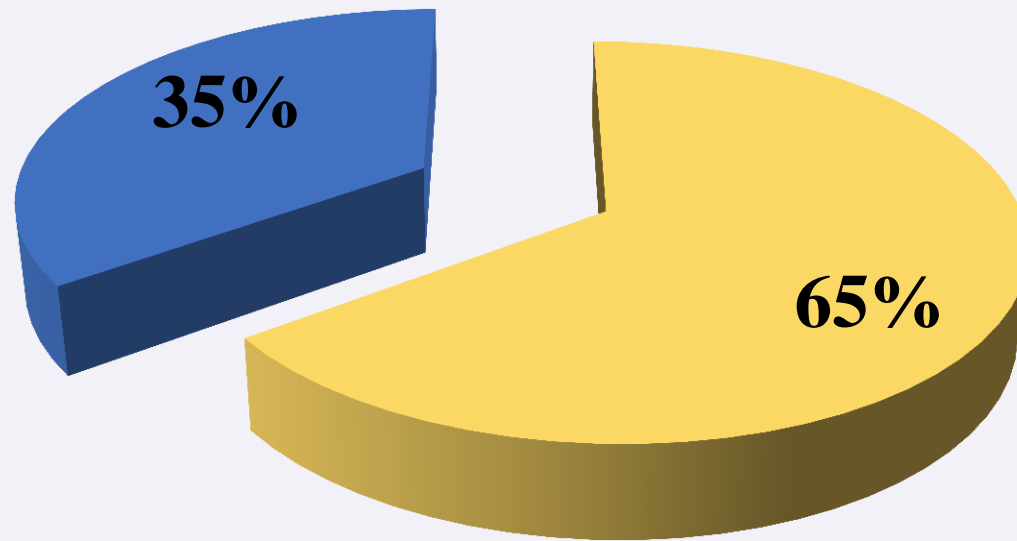


4) Знаете ли Вы срок годности готовых продуктов в ресторанах быстрого питания?



5) Знаете ли Вы, что в продуктах быстрого питания содержатся ГМО?

■ Да ■ Нет



Сравнение двух марок наггетсов: «Nasesto» и «Золотой петушок»



Вывод: сравнив две марки наггетсов, мы выяснили, что не всегда нужно верить тому, что написано на упаковке, производитель может скрыть реальный состав продукта.

Компоненты и калорийность рецепта «Сочные и хрустящие куриные наггетсы» (данные калорийности и бжу рассчитаны примерно, без учета варки и жарки)

| Продукт | Мера | Вес, г | Бел, г | Жир, г | Угл., г | Кал, ккал |
|---------------------|-------|---------|------------|------------|------------|-----------|
| Куриная грудка | 600г | 600/100 | 141,6/23,6 | 11,4/1,9 | 2,4/0,4 | 678/113 |
| Яйцо куриное | 2шт. | 110/100 | 13,97/12,7 | 11,99/10,9 | 0,77/0,7 | 172,7/157 |
| Сухари панировочные | 200г | 200/100 | 19,4/9,7 | 3,8/1,9 | 155,2/77,6 | 694/347 |
| Масло подсолнечное | 300мл | 300/100 | 0 | 299,7/99,9 | 0 | 2697/899 |
| Соль | 3г | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | 1213 | 174,97 | 333,19 | 158,37 | 4241,7 |
| 1 порция | | 303 | 43,7 | 83 | 39,5 | 1060,4 |

Спасибо за внимание!

