

**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.

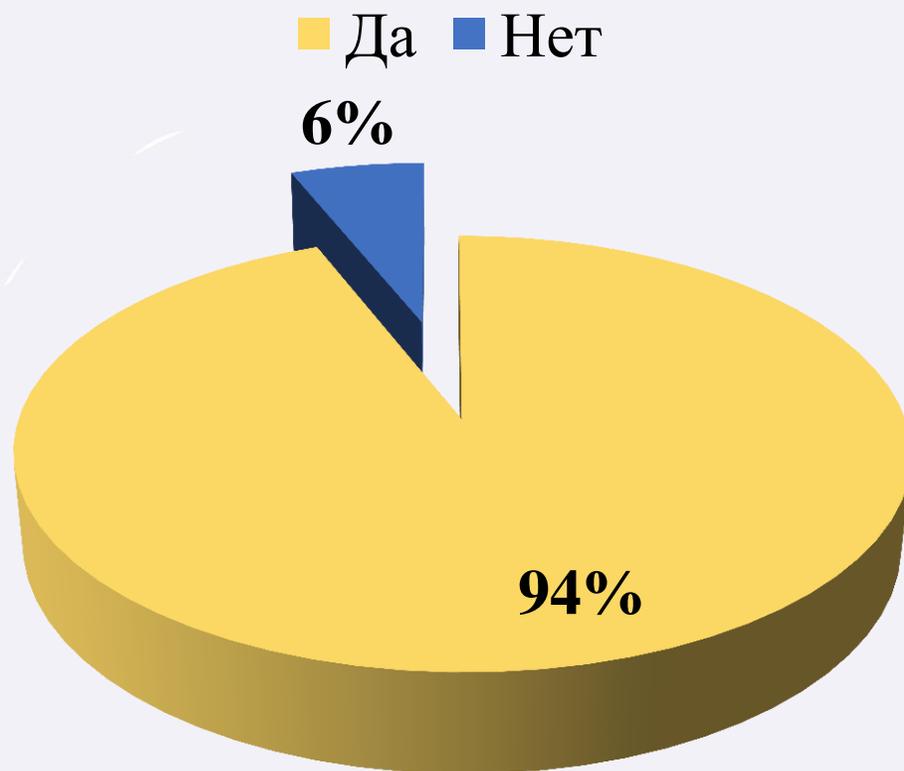




ROBERT BAKER

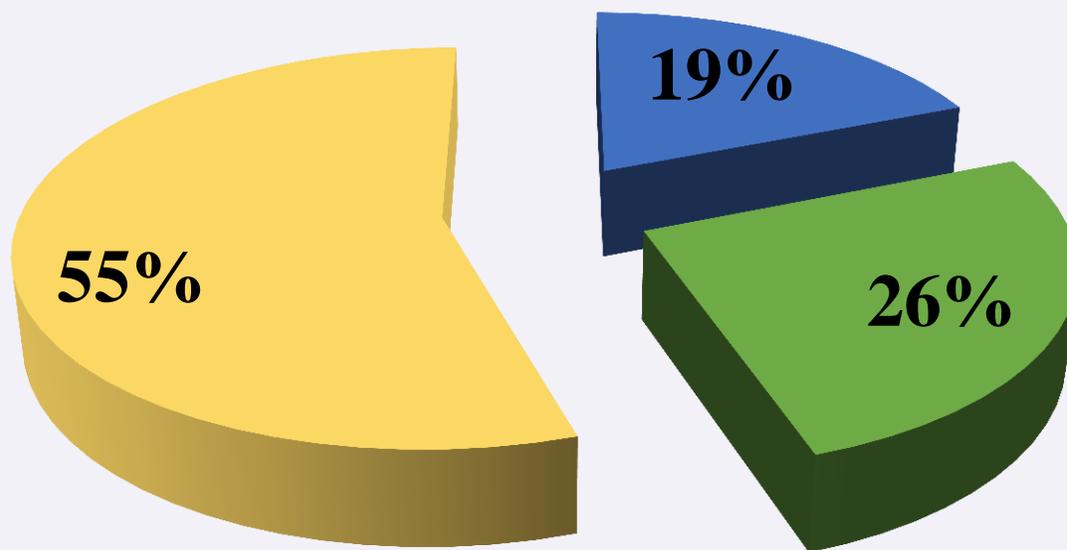
Анкетирование обучающихся

1) Знаете ли Вы, что такое фаст-фуд?



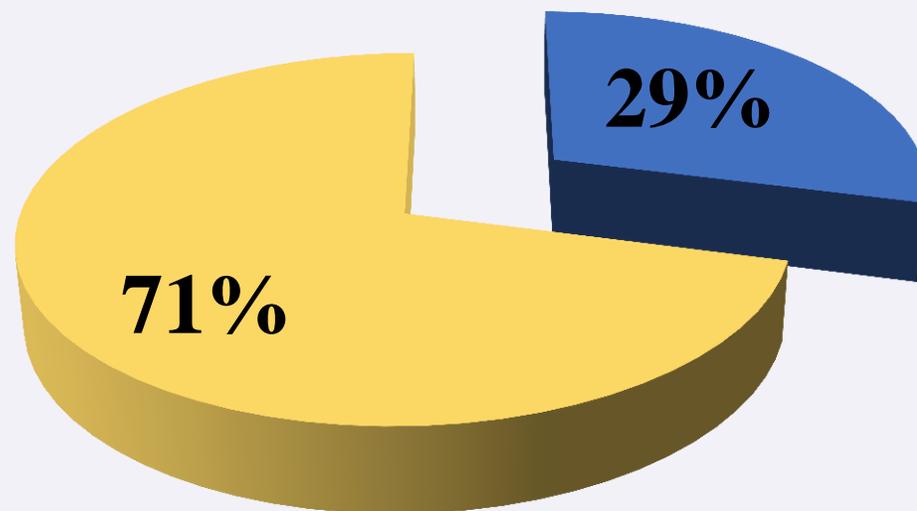
2) Едите ли Вы наггетсы, если да, то как часто?

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

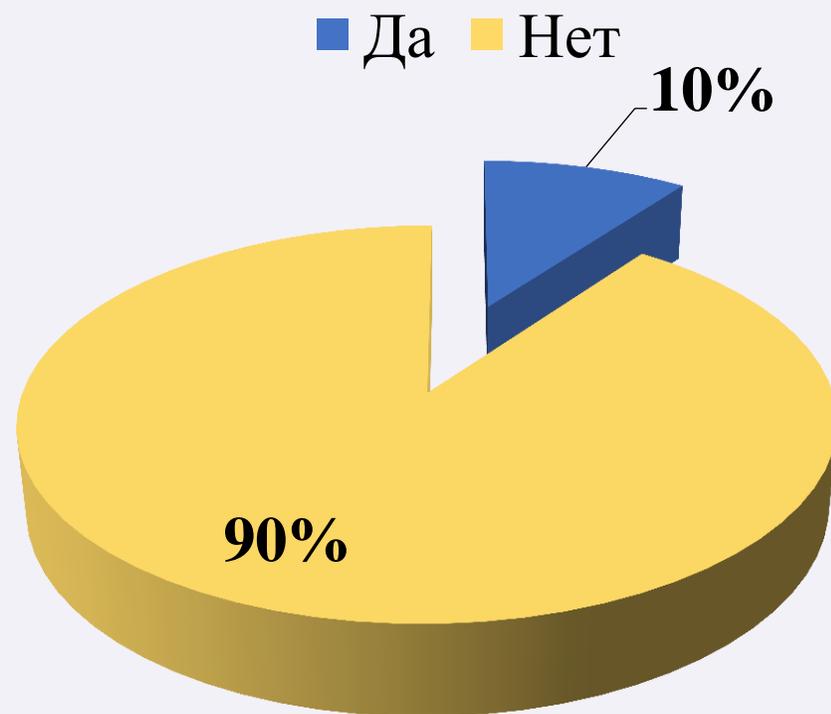


3) Знаете ли Вы, что есть в ресторанах быстрого питания и приобретать замороженный полуфабрикат в магазине вредно для здоровья?

■ Нет ■ Да, знаю

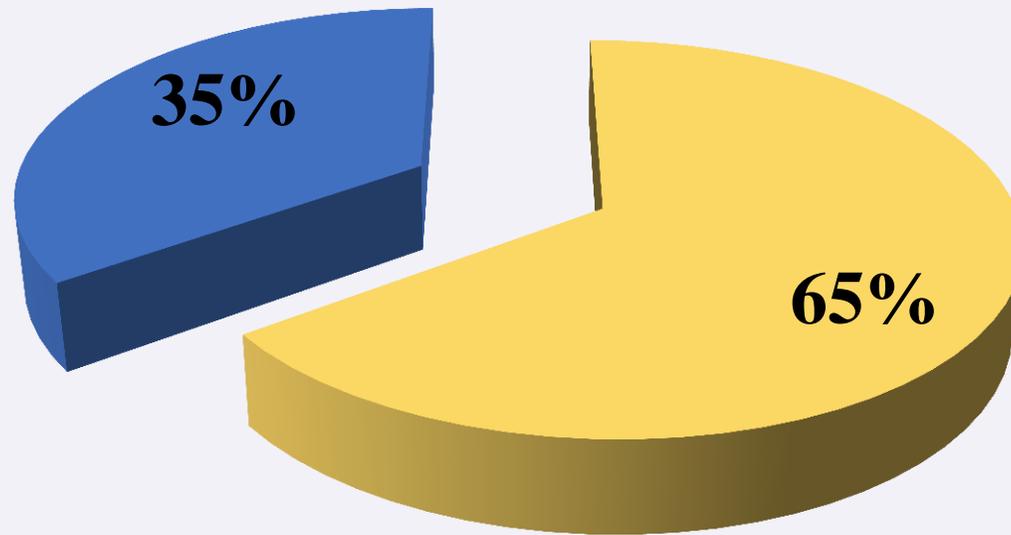


4) Знаете ли Вы срок годности готовых продуктов в ресторанах быстрого питания?



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!

