

КОД: ТЕО_ППР_Техн_8_II_03

ПРОМІЖНА ПІДСУМКОВА РОБОТА

з теми “Технологія приготування їжі”

8 клас, II семестр

Загальна інструкція щодо виконання роботи

Ознайомтеся з інформаційними матеріалами та виконайте завдання.

Робота об'єднана за чотирма тематичними блоками, кожний з яких містить по 4 завдання різних типів. Загалом робота містить **16 завдань** різних типів. Виконайте ці завдання відповідно до зазначених нижче правил.

- **завдання 1, 2, 4** передбачають вибір ОДНІЄЇ правильної відповіді серед чотирьох варіантів, позначених літерами. Обведіть кружечком правильний, на вашу думку, варіант відповіді.
- **завдання 3** передбачає ДВІ правильні відповіді. Обведіть кружечком правильні, на вашу думку, варіанти відповідей.
- **завдання 5, 6, 7, 8** передбачають установлення **послідовності та відповідності**. Позначте відповіді на перетині рядків (цифри) і колонок (букви) у таблицях відповідей.
- **завдання 9, 10** передбачають надання **короткої розгорнутої письмової** відповіді. Запишіть у спеціально відведеному місці аргументи чи пояснення відповідно до умови.
- **завдання 11** передбачає надання **розгорнутої письмової** відповіді. Запишіть у спеціально відведеному місці аргументи чи пояснення відповідно до умови.
- **завдання 12, 13** передбачають розгорнуту комплексну відповідь відповідно до умови.
- **завдання 14** передбачає завдання комбінованого типу.
- **завдання 15** передбачає проведення розрахунків. Проведіть розрахунки й запишіть відповіді у відведених місцях.
- **завдання 16** передбачає **створення творчого продукту** відповідно до умови.

На виконання всієї роботи відведено **45 хв.** Стежте за часом.

Успіхів!



ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ

Прочитайте опис ситуації, наведений нижче, і виконайте завдання. Перед початком завдань уважно читайте інструкції до виконання.

Юні кулінари! Вітаю!

Ваша школа отримала дуже відповідальне та приємне завдання – організувати здорове частування для учасників та учасниць шкільного спортивного турніру. Цим спортсменам / спортсменкам потрібне не лише смачне, але й повноцінне, вітамінне харчування для відновлення сил.

Ваша місія: стати на час дієтологами-кухарями та створити ідеальний салат для спортсмена / спортсменки. Салат має бути корисним, ситним, красивим і, звісно, смачним. Це ваша можливість подбати про тих, хто прагне до вершин, та показати свої найкращі кулінарні навички.

Пам'ятайте, що цей турнір - це не лише змагання на спортивному майданчику, а й ваше змагання на кухні! Вам потрібно створити салат, який не тільки вразить смаком, але й допоможе спортсменам / спортсменкам здобути перемогу. Кожен інгредієнт, який ви оберете, - це ваш внесок у їх успіх.

Готові до виклику? Тоді уперед - до завдань!

Блок I. Базові знання та вибір рішення

1. На підготовчому етапі проєкту, перш ніж обирати інгредієнти, ви повинні провести аналіз наявних салатів для спортсменів / спортсменок. Яка інформація НЕ є ключовою для цього аналізу?

- А** Харчова цінність (білки, жири, вуглеводи).
- Б** Колірна гама та оформлення.
- В** Наявність вітамінів та мінералів.
- Г** Вартість інгредієнтів для школи.

2. Обираючи інгредієнти для спортсменів / спортсменок, зверніть увагу на продукти, які забезпечують швидке відновлення енергії. Який інгредієнт найкраще підійде для цієї мети?

- А** Свіжий огірок.
- Б** Курка, приготовлена на парі.
- В** Листовий салат.
- Г** Грецький йогурт.

3. Яких правил безпечної праці слід дотримуватись при роботі з ножем?

Оберіть ДВІ правильні відповіді.

- А** Тримати ніж вістрям до себе.
- Б** Різати овочі без обробної дошки.
- В** Використовувати лише гострий ніж.
- Г** Передавати ніж іншій людині ручкою вперед.

4. Під час приготування салату для спортсменів ви залишили очистки від овочів. Як екологічно відповідально вчинити з цими відходами?

- А** Викинути у звичайне сміття, бо це найпростіший спосіб.
- Б** Змити в раковину, щоб не залишалося сміття на кухні.
- В** Винести до компостної ями, щоб там перетворилися на добрива.
- Г** Залишити на дошці до кінця уроку, нехай прибирає наступна група.

Блок II. Завдання на встановлення відповідності та послідовності

5. Встановіть логічну послідовність дій, які повинен виконати дієтолог-кухар для створення «Салату перемоги», що відповідає науковим вимогам до здорового харчування спортсменів та виключає шкідливі речовини.

- А** Обґрунтування заміни промислових соусів на натуральні заправки (наприклад, олію з лимонним соком) для уникнення трансжирів та надлишку консервантів.
- Б** Аналіз наукових даних про потреби спортсменів у макронутрієнтах (білки для відновлення м'язів, складні вуглеводи для поповнення глікогену).
- В** Вибір інгредієнтів, що є природними джерелами необхідних нутрієнтів, та визначення їхньої оптимальної кількості в рецепті.
- Г** Розрахунок енергетичної цінності, вмісту основних нутрієнтів, вітамінів і собівартості страви.

	А	Б	В	Г
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. На конструкторському етапі ви розробляєте рецептуру. Яка послідовність дій є найбільш раціональною?

- А Вибір соусу, визначення кількості інгредієнтів, обробка продуктів.
- Б Підбір інгредієнтів, розрахунок порцій, вибір способу обробки продуктів.
- В Оформлення салату, вибір інгредієнтів, розрахунок порцій.
- Г Визначення порцій, вибір соусу, оформлення.

7. Установіть відповідність між інгредієнтом та його основною корисною властивістю для спортсмена / спортсменки.

Інгредієнти	Властивості
1 Куряче філе	А Джерело вуглеводів для швидкого відновлення енергії
2 Помідори	Б Містить білок для відновлення м'язів
3 Оливкова олія	В Джерело антиоксидантів та вітаміну С
4 Солодка картопля (батат)	Г Містить здорові жири для поліпшення роботи серця та судин

	А	Б	В	Г
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Установіть відповідність між декоративним елементом та інгредієнтом, який можна використати для його створення в салаті.

Декоративний елемент	Інгредієнт / Техніка
<p>1</p>  <p>Рисунок 1. Український керамічний посуд. Примітка. Джерело: Згарда (2020). Українська традиційна кераміка. https://zgarda.com.ua/ua/blog/ukrainska-traditsijna-keramika</p>	<p>А Нарізання вареного буряка й сиру дрібними кубиками, що укладаються в певному порядку</p>

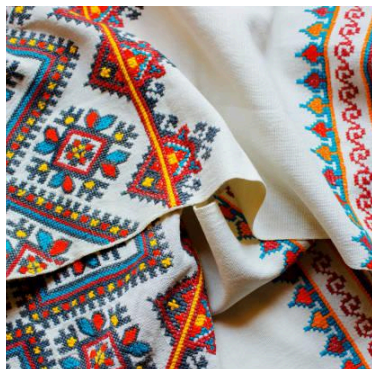
2


Рисунок 2. Вишитий рушник. Примітка. Джерело: Folkmart (2024). Український рушник: символіка та роль вишитих рушників в Україні.

<https://folkmart.ua/blog-ukrainskyi-rushnyk-symvolika-ta-rol-v-yshytykh-rushnykiv-v-ukraini>

Б Укладання порізаних інгредієнтів (наприклад, оливок, моркви) по колу

3


Рисунок 3. Українська вишиванка. Примітка. Джерело: Demievka (2024). Вишиванка: символ України, історія та значення орнаментів.

<https://demievka.kiev.ua/2024/03/vyshyvanka-symvol-ukraviny/>

В Нарізання варених овочів (картоплі, моркви) у формі ромбів та їх розміщення у вигляді орнаменту

	А	Б	В
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Блок III. Відкриті завдання

9. Ви готуєте салат для спортсменів / спортсменок. Яким способом краще обробити овочі (відварити, посмажити, запекти чи залишити сирими тощо), щоб зберегти максимальну кількість вітамінів? Поясніть свою відповідь.

10. Ви хочете, щоб ваш салат не тільки смакував, але й мав привабливий вигляд. Назвіть одну техніку декоративного оформлення страви (наприклад, нарізання, викладання, подача), яку ви використовуєте, і поясніть коротко (1–2 речення), як вона допоможе задовольнити смак і очікування вашої цільової аудиторії — шкільних спортсменів / спортсменок.

11. Юні кулінари, вітаю! Турнір завершився, і ваші салати мали шалений успіх! Тепер час підбити підсумки та проаналізувати свої кулінарні тріумфи й виклики. Поділіться своїми найважливішими висновками.

Дайте відповідь на питання: "Яка головна перевага вашого салату для спортсменів / спортсменок?" Відповідь має містити не більше двох речень.

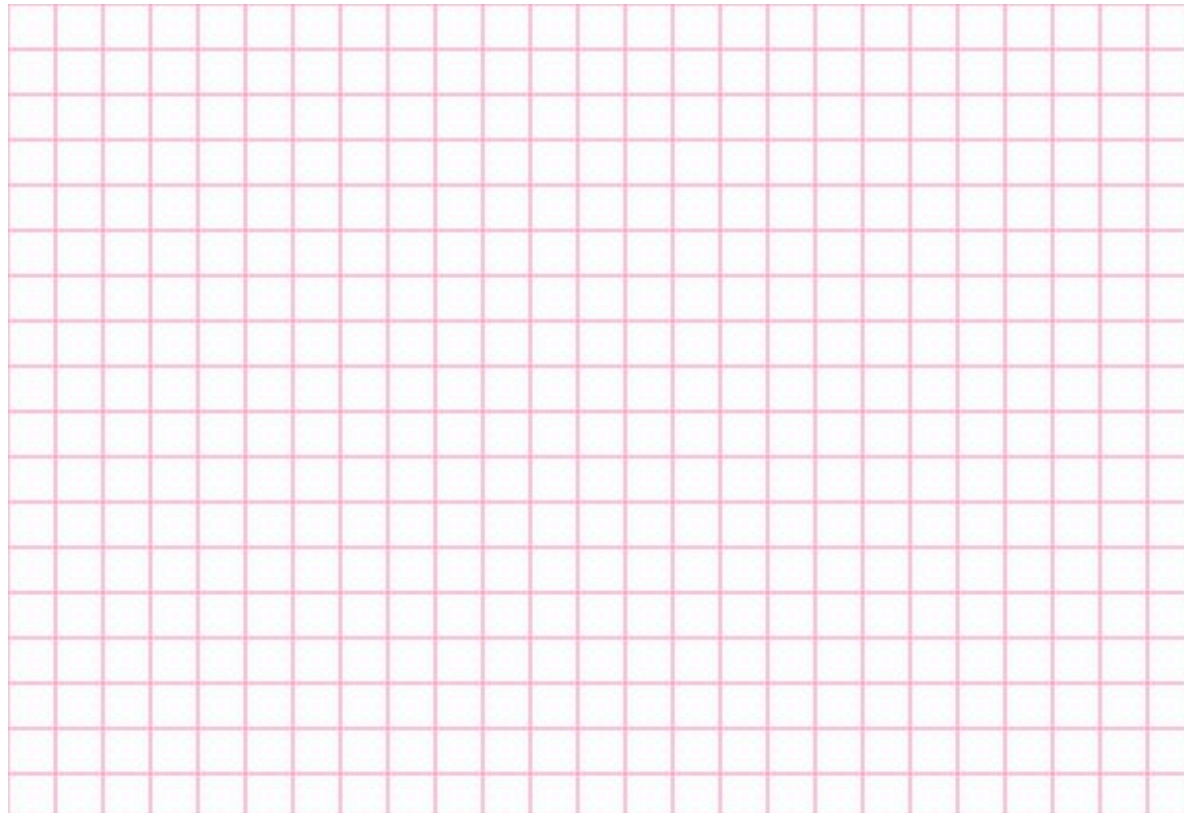
Проаналізуйте свою роботу. Який етап у роботі над проєктом (наприклад, планування, підготовка інгредієнтів, оформлення) був для вас найскладнішим і чому? Відповідь має містити не більше трьох речень.

12. «Концепція подачі: від тарілки до враження»

Виберіть один із двох стилів салатів:

- **Традиційний український** (з використанням звичних продуктів: буряк, морква, картопля, зелень, квашені або свіжі овочі).
- **Сучасний фітнес-салат** (із поєднанням сучасних інгредієнтів: кіноа, авокадо, курка, насіння, оливкова олія тощо).

Розробіть ескіз салату (намалюйте, який вигляд матиме салат на тарілці).



Напишіть обґрунтування свого вибору, пояснивши, чому ви обрали саме цей стиль.

Блок IV. Розгорнуті та практичні завдання

13. Прочитайте цікаві факти про салати в історії та сучасній дієтології. Оберіть характеристики, які можуть бути притаманні вашому салату.

➤ **Факт 1: Салат-енергія**

«У Стародавньому Римі солдати перед битвою їли страву зі шматочків овочів, сиру та оливки, заправлену оливковою олією. Це була їхня «батарея» — джерело швидкої енергії та сили для переможних боїв».

➤ **Факт 2: Салат-захисник**

«У сучасному спорті салати з темно-зеленими листовими овочами (шпинат, рукола) називають «природними захисниками». Вітаміни та антиоксиданти в них допомагають організму швидше відновлюватися після навантажень та захищають клітини від пошкоджень».

➤ **Факт 3: Салат-конструктор**

«Найкорисніші салати — це ті, що поєднують різні кольори. Червоний (помідори, перець) — для серця, зелений (огірки, авокадо) — для енергії, жовтий (кукурудза, перець) — для імунітету. Кожен колір — це різні вітаміни!»

Оберіть одну або кілька характеристик для свого салату з поданих фактів (наприклад: «енергія», «захисник», «конструктор»).

Аргументуйте свій вибір. Поясніть, чому саме ця характеристика важлива для спортсменів / спортсменок:

- назвіть інгредієнти, які ви оберете, щоб надати салату цю властивість;
- дайте таку назву своєму салату, яка відображатиме обрану характеристику.

14. Ви хочете, щоб ваш салат був не лише корисним, але й виділявся завдяки мистецтву подачі (карвінг, темперування, креативне сервірування тощо).

Назвіть 2 способи вивчення успішного досвіду декоративної подачі страв (аналіз соцмереж, опитування учасників минулих турнірів тощо).

Запропонуйте 2 унікальні ідеї художнього оформлення салату, які підкреслюють його спортивну тематику.

Обґрунтуйте, як мистецтво подачі вплине на популярність вашого салату серед спортсменів та спортсменок.

15. Ваша команда створила ідеальний салат для спортсменів. Тепер для продажу його на шкільному ярмарку вам потрібно розрахувати повну собівартість однієї порції.

Заповніть таблицю для розрахунку вартості інгредієнтів на одну порцію салату, використовуючи подані дані.

Назва інгредієнта	Вага (г)	Ціна за 1 кг (грн)	Вартість (грн)
Куряче філе	100	150	
Помідори	60	90	
Огірки	50	50	
Листовий салат	30	130	
Оливкова олія	20	250	
Всього:			

Розрахуйте додаткові витрати. Врахуйте витрати, які становлять 30% від вартості інгредієнтів (наприклад, електроенергія, вода, одноразовий посуд тощо).

Визначте повну собівартість. Обчисліть загальну собівартість однієї порції салату.

Сформулюйте висновок: напишіть, яка ціна буде рентабельною для продажу салату, якщо ви плануєте отримати прибуток у розмірі 40% від його повної собівартості.

16. Створіть салат, який стане легендою школи!

Ваш улюблений салат уже існує — він смачний, корисний та ідеально підходить для активних людей! Тепер ваша місія — зробити його відомим серед шкільних спортсменів та спортсменок.

Уявіть, що створюєте контент для шкільного Instagram або TikTok. Вам потрібно заповнити рекламний бриф у вигляді таблиці. Це допоможе вам чітко подумати над тим, для кого ви створюєте, що хотіли б сказати і який вигляд це матиме.

Пам'ятайте! Ваш текст має бути коротким (до 30 слів), енергійним і зрозумілим для спортсменів та спортсменок. Візуальний образ — це те, що побачать інші: опишіть його так, щоб з'явився відеоряд! Хештег має бути унікальним і легко запам'ятовуватися.

Заповніть таблицю:

Елементи реклами	Ваш варіант
Рекламний текст (не більше 30 слів)	

Цільова аудиторія	
Ключові кольори: (2–3 кольори, які передають енергію, свіжість або силу)	
Опис фізичного образу	
Авторський хештег	

Увага!

Ви завершили виконання роботи. Якщо у вас залишився час — перевірте відповіді, у яких сумніваєтеся, а також переконайтеся, що ви зафіксували всі відповіді.

Завершіть роботу за вказівкою вчителя / вчительки.