

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 104»**

«Согласовано»	«Утверждаю»
Зам. Директора по ВР Кулакова Г.В. _____ «__» _____ 202_ г.	Директор МБОУ Школа № 104 Зайцев Д. Ю. _____ Приказ № _____ от «__» _____ 202_ г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа художественной
направленности.**

Кружок « Вкусные истории».

**п. Подгорный
ЗАТО Железногорск
Красноярского края**

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Вкусные истории» имеет художественную направленность.

1.2. Уровень программы - ознакомительный.

1.3. Актуальность программы.

Школа призвана не только передавать необходимые знания основной школьной программы, но и подготовить детей к самостоятельной жизни, способствовать их правильной социализации. Особого внимания требует подростковый возраст, ведь это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку. Поэтому занятия в кружке кулинарного искусства «Вкусные истории» будут способствовать расширению кругозора воспитанников на основе значения питания в жизни и деятельности человека; формированию знаний о разнообразии пищи, её лечебных свойствах, о культуре питания; формированию умений определять простейшими приемами экологически чистые продукты; развитию навыков приготовления блюд, эстетическому их оформлению, проявлять элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов. Кружок кулинарного искусства «Вкусные истории», опираясь в своей работе на знания и навыки по приготовлению пищи, полученные учащимися на уроках технологии, должны расширить и углубить эти знания и навыки, способствовать профориентации школьников.

1.4. Цель программы .

Оказание социальной помощи и подготовка воспитанников к адаптации в жизненном пространстве посредством приобщения к культуре приготовления пищи.

1.5. Задачи программы

1. Формировать потребность в самостоятельной деятельности.
2. Ознакомить учащихся с общими трудовыми процессами.
3. Привить общие трудовые навыки и умения работы с кулинарными инструментами и приспособлениями.
4. Ознакомить с правилами и приемами кулинарной обработки продуктов.
5. Приобщить учащихся к правилам санитарии, гигиены и безопасным приемам работы.
6. Ознакомить с правилами кулинарного этикета.
7. Обучить готовить простейшие блюда.
8. Обучить приемам эстетичной подачи приготовляемых блюд.
9. Привить навыки экономного ведения домашнего хозяйства

10. Способствовать формированию толерантного отношения к окружающим через приобщение к кулинарным традициям других народов и культур.

11. Развить у обучающихся коммуникативные навыки и навыки презентации.

1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна.

Возраст обучающихся по данной программе: 11 – 15 лет. Группы формируются с учетом возрастных особенностей обучающихся. Количество обучающихся в группе: 5 – 12 человек.

1.7. Формы и режим занятий.

Форма занятий – групповая. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (ак.час - 40 мин.) с интервалом для перерыва 5 мин.

1.8. Срок реализации программы.

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения - 136 часов. Количество учебных часов в год - 136 часов.

1.9. Планируемые результаты

По итогам обучения обучающиеся будут знать:

- о значении рационального питания для нормальной жизнедеятельности человека;
- о правилах безопасной работы с кулинарными инструментами и приспособлениями;
- о правилах рациональной подготовки рабочего места;
- о правилах и приемах кулинарного этикета;
- о санитарно-гигиенических правилах, применяемых при приготовлении пищи;
- о способах определения и отбора доброкачественных продуктов;
- о способах хранения продуктов и готовой пищи;
- о правилах составления рецептов блюд;
- об особенностях национальных кухонь народов мира;
- о способах и приемах кулинарной обработки продуктов для максимального сохранения в них основных питательных веществ;
- о культуре подачи готовых блюд.

уметь:

- прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления;
- строго соблюдать правила безопасной работы;

- организовывать своё рабочее место;
- составить рецепт блюда;
- правильно производить первичную обработку продуктов;
- пользоваться кулинарными инструментами и приспособлениями;
- приготовить первое или второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов;
- производить правильную подачу готового блюда;
- сервировать стол для приема пищи;
- готовить национальные блюда.

Проектирование планируемых результатов на универсальные учебные действия (УУД) и общее развитие личности: Познавательные, регулятивные, коммуникативные.

Результаты освоения программы разработаны с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и включают:
Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности;

Метапредметные результаты:

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области кулинарного искусства.

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);
- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь.

Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.

2.1. Формы контроля.

Реализация программы кружка кулинарного искусства «Вкусные истории» предусматривает входной, текущий контроль и итоговую проектную работу обучающихся.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся.

Текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы. Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы с обучающимися с целью введения их в мир кулинарного искусства, правил правильной организации рабочего места, санитарии, гигиены и безопасной работы.

Текущий контроль включает следующие формы: групповые задания работы с технологическими картами приготовления блюд.

Итоговый контроль осуществляется в форме игры-соревнования команд, включающий обобщающие задания по пройденным темам.

2.2. Средства контроля.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. умение самостоятельно работать с использованием технологической карты приготовляемого блюда;
2. точность соблюдения рецептуры приготовляемого блюда;
3. эстетика подачи готового блюда. Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

При низком уровне освоения программы обучающийся:

1. работает с технологическими картами с помощью учителя;
2. испытывает затруднения при соблюдении рецептуры;
3. низкая эстетика подачи готового блюда

При среднем уровне освоения программы обучающийся:

1. работает самостоятельно с технологическими картами, лишь изредка возникают затруднения;
2. средний уровень соблюдения рецептуры;
3. средний уровень эстетики подачи готового блюда

При высоком уровне освоения программы обучающийся:

1. быстро и качественно работает с технологическими картами;
2. высокий уровень соблюдения рецептуры;
3. высокий уровень эстетики подачи готового блюда.

Учащиеся работают командами, выполняя самостоятельные задания по технологическим картам, практические задания по приготовлению и подачи изучаемых блюд, фотографируют их и формируют собственное портфолио.

Раздел 3. Содержание программы

1. Введение. (4 часа)

Теоретическая часть. Правила безопасности труда и санитарногигиенические требования на занятиях кулинарии. Общие правила столового этикета. Основы сервировки стола. (4 часа)

2. Салаты. (34 часа)

Теоретическая часть. Инструменты и приспособления, применяемые при выполнении кулинарных работ. Современное электрооборудование для кухни (принципы работы и техника безопасности). Эффективная организация рабочего места. (4 часа)

Практическая часть. Практическое задание по организации своего рабочего места. (2 часа)

Теоретическая часть. Питательная ценность продуктов (основные питательные вещества). Принципы рационального питания. Ценность витаминов для здоровья человека. Салаты из свежих продуктов. Первичная обработка фруктов. Способы нарезки и подачи салатов. Соусы для фруктовых салатов. (4 часа)

Практическая часть. Приготовление салата из свежих фруктов. Украшения из свежих фруктов. (2 часа)

Теоретическая часть. Признаки определения доброкачественности овощей. Первичная обработка овощей. Способы нарезки овощей. Салат из свежих овощей. Заправки и соусы для салатов. Американская кухня. Технология приготовления салата «Коул слоу». (4 часа)

Практическая часть. Приготовление овощного салата «Коул слоу». Подача салата. (2 часа)

Теоретическая часть. Тепловая обработка овощей (варка, жаренье, тушение, припускание, бланширование). Приспособление для фигурной нарезки овощей. Украшения из вареных овощей. (6 часов)

Практическая часть. Изготовление украшений из вареной моркови и свеклы (звездочки, лепестки, бантики, сердечки и розочки). (2 часа)

Теоретическая часть. Приготовление сложных салатов. Блюда французской кухни. Технология приготовления салата оливье. Красивая подача салата для праздничного стола. (2 часа)

Практическая часть. Приготовление салата оливье. Изготовление украшений из вареных и свежих продуктов. Красивая подача салата оливье. (2 часа)

Практическая часть. Приготовление сложного салата «Грибы на полянке». Оригинальная подача этого салата. (2 часа)

Практическая часть. Готовимся к Новому году. Приготовление оригинального праздничного салата «Новогодняя елочка». (2 часа)

3.Закуски. (20 часов)

Теоретическая часть. Значение хлеба в питании человека. Закусочное блюдо-бутерброд. Классификация бутербродов. Требования к приготовлению бутербродов. Условия хранения и подачи бутербродов.(6 часов)

Практическая часть. Приготовление сложных бутербродов для праздничного стола с использованием специальных приспособлений (работа с технологическими картами). Творческий подход к оформлению праздничных бутербродов. (4 часа)

Практическая часть. Приготовление сложного закрытого горячего бутерброда (хот-дог, сэндвич). Подача горячих бутербродов.(4 часа)

Практическая часть. Приготовление французского закуского бутерброда - канапе, используя специальные приспособления. Подача бутербродов. (4 часа)

Практическая часть. Кулинарное командное соревнование, включающее приготовление различных бутербродов из набора продуктов и праздничная сервировка стола «Воскресный завтрак».(2 часа)

4. Блюда из яиц. (24 часа)

Теоретическая часть. Питательная ценность яиц. Способы тепловой обработки яиц.(4 часа)

Практическая часть. Приготовление вареных яиц (всмятку, крутое, «в мешочек», мраморное (использование натуральных природных красителей). Подача готовых блюд. Работа с технологическими картами. (4 часа)

Практическая часть. Жаренье как способ тепловой обработки яиц. Блюда болгарской кухни. Приготовление яичницы с овощами по-болгарски.(4 часа)

Практическая часть. Блюда французской кухни. Приготовление омлетов. Приготовление сложного омлета с начинкой по-французски. (4 часа)

Практическая часть. Закусочные блюда из яиц. Приготовление фаршированных яиц. Подача готового блюда. Работа с технологическими картами.(4 часа)

Практическая часть. Десертные блюда из яиц. Приготовление фруктово-ягодного «гоголя-моголя». (4 часа)

5.Крупяные и макаронные изделия. (30 часов)

Теоретическая часть. Питательная ценность круп и макаронных изделий. Классификация круп и макаронных изделий. Блюда из круп и макаронных изделий. Виды каш и способы их приготовления. Способы приготовления макаронных изделий. (4 часа)

Теоретическая часть. Каша. Особенности Русской национальной кухни. Вязкие каши. (4 часа)
Практическая часть Приготовление вязкой манной каши.(2 часа)

Практическая часть. Английская кухня. Приготовление английской овсяной каши с бананом. Работа с технологическими картами. (4 часа)

Практическая часть. Приготовление сложной молочной каши «Дружба». Работа с технологическими картами. (4 часа)

Практическая часть. Приготовление крупяных запеканок. Приготовление пшеничника. Работа с технологическими картами. (4 часа)

Практическая часть. Приготовление рассыпчатого риса. Приготовление блюда узбекской кухни - овощного плова. Работа с технологическими картами. (4 часа)

Практическая часть. Не сливной способ приготовления макаронных изделий. Приготовление запеканки из макарон. Подача готового блюда. (4 часа)

6. Изделия из теста. (24 часа)

Теоретическая часть. Питательная ценность хлебобулочных изделий, виды теста. Основные и дополнительные продукты для приготовления теста. Определение качества муки (по цвету, запаху, вкусу и влажности). Разрыхлители теста (дрожжи, сода, взбивание). Ароматические добавки. Пресное тесто. Основные изделия из этого теста. Способы приготовления теста для блинов и оладий. Технология выпечки блинов и оладий. Подача блинов к столу. Бисквитное тесто. Основные изделия из этого теста. Правила приготовления бисквитного теста. Дефекты приготовления, причины. Приготовление теста для пирога. Технология приготовления невыпеченных изделий на основе печенья.(10 часов)

Практическая часть. Особенности русской национальной кухни. Приготовление блинов скороспелых. (2 часа)

Практическая часть. Приготовление блинчиков с творожной начинкой. Подача готового блюда. (2 часа)

Практическая часть. Приготовление яблочного бисквитного пирога «Шарлотка». Подача готового блюда. (2 часа)

Практическая часть. Не выпечные сладкие блюда на основе печенья. Приготовление «Шоколадной колбаски». (2 часа)

Практическая часть. Командное соревнование по сервировке стола к ужину и составлению меню.(2 часа)

Теоретическая часть. Выполнение итоговой тестовой работы. Практическая часть. Награждение победителей. Чаепитие. (4 часа)

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Темы.	Кол-во часов			Дата	
		Теория	Практика	Всего	План	Факт
1.	Правила безопасности труда и санитарногигиенические требования на занятиях кулинарии.	2		2		
2.	Общие правила столового этикета. Основы сервировки стола.	2		2		
3.	Инструменты и приспособления, применяемые при выполнении кулинарных работ. Современное электрооборудование для кухни (принципы работы и техника безопасности).	2		2		
4.	Эффективная организация рабочего места.	2		2		
5.	Практическое задание по организации своего рабочего места		2	2		
6.	Питательная ценность продуктов (основные питательные вещества). Принципы рационального питания. Ценность витаминов для здоровья человека.	2		2		
7.	Салаты из свежих продуктов. Первичная обработка фруктов. Способы нарезки и подачи салатов. Соусы для фруктовых салатов.	2		2		
8.	Приготовление салата из свежих фруктов. Украшения из свежих фруктов.		2	2		
9.	Признаки определения доброкачественности овощей. Первичная обработка овощей. Способы нарезки овощей.		2	2		
10.	Салат из свежих овощей. Заправки и	2		2		

	соусы для салатов. Американская кухня. Технология приготовления салата «Коул слоу».					
11.	Приготовление овощного салата «Коул слоу». Подача салата.		2	2		
12.	Тепловая обработка овощей (варка, жаренье, тушение, припускание, бланширование).	2		2		
13.	Приспособление для фигурной нарезки овощей.	2		2		
14.	Украшения из вареных овощей	2		2		
15.	Изготовление украшений из вареной моркови и свеклы (звездочки, лепестки, бантики, сердечки и розочки).		2	2		
16.	Приготовление сложных салатов. Блюда французской кухни. Технология приготовления салата оливье. Красивая подача салата для праздничного стола.	2		2		
17.	Приготовление салата оливье. Изготовление украшений из вареных и свежих продуктов. Красивая подача салата оливье.		2	2		
18.	Приготовление сложного салата «Грибы на полянке». Оригинальная подача этого салата.		2	2		
19.	Готовимся к Новому году. Приготовление оригинального праздничного салата «Новогодняя елочка».		2	2		
20.	Значение хлеба в питании человека. Закусочное блюдо-бутерброд.	2		2		
21.	Классификация бутербродов. Требования к приготовлению бутербродов.	2		2		
22.	Условия хранения и подачи бутербродов.	2		2		
23.	Приготовление сложных бутербродов для праздничного стола с использованием специальных приспособлений . Творческий подход к оформлению праздничных бутербродов.		4	4		
24.	Приготовление сложного закрытого горячего бутерброда (хот-дог, сэндвич). Подача горячих бутербродов.		4	4		
25.	Приготовление французского		4	4		

	закусочного бутерброда - канапе, используя специальные приспособления. Подача бутербродов.					
26.	Кулинарное командное соревнование, включающее приготовление различных бутербродов из набора продуктов и праздничная сервировка стола «Воскресный завтрак».		2	2		
27.	Питательная ценность яиц.	2		2		
28.	Способы тепловой обработки яиц.	2		2		
29.	Приготовление вареных яиц (всмятку, крутое, «в мешочек», мраморное (использование натуральных природных красителей). Подача готовых блюд. Работа с технологическими картами.		4	4		
30.	Жаренье как способ тепловой обработки яиц. Блюда болгарской кухни. Приготовление яичницы с овощами по-болгарски.		4	4		
31.	Блюда французской кухни. Приготовление омлетов. Приготовление сложного омлета с начинкой по-французски.		4	4		
32.	Закусочные блюда из яиц. Приготовление фаршированных яиц. Подача готового блюда. Работа с технологическими картами.		4	4		
33.	Десертные блюда из яиц. Приготовление фруктово-ягодного «гоголя-моголя».		4	4		
34.	Питательная ценность круп и макаронных изделий. Классификация круп и макаронных изделий.	2		2		
35.	Блюда из круп и макаронных изделий. Виды каш и способы их приготовления. Способы приготовления макаронных изделий.	2		2		
36.	Каша. Особенности Русской национальной кухни. Вязкие каши.	4		4		
37.	Приготовление вязкой манной каши.		2	2		
38.	Английская кухня. Приготовление английской овсяной каши с бананом. Работа с технологическими картами.		4	4		
39.	Приготовление сложной молочной каши «Дружба». Работа с технологическими		4	4		

	картами.					
40.	Приготовление крупяных запеканок. Приготовление пшенника. Работа с технологическими картами.		4	4		
41.	Приготовление рассыпчатого риса. Приготовление блюда узбекской кухни - овощного плова. Работа с технологическими картами.		4	4		
42.	Не сливной способ приготовления макаронных изделий. Приготовление запеканки из макарон. Подача готового блюда.		4	4		
43.	Питательная ценность хлебобулочных изделий, виды теста. Основные и дополнительные продукты для приготовления теста.	2		2		
44.	Определение качества муки (по цвету, запаху, вкусу и влажности). Разрыхлители теста (дрожжи, сода, взбивание). Ароматические добавки.	2		2		
45.	Пресное тесто. Основные изделия из этого теста. Способы приготовления теста для блинов и оладий. Технология выпечки блинов и оладий. Подача блинов к столу.	2		2		
46.	Бисквитное тесто. Основные изделия из этого теста. Правила приготовления бисквитного теста. Дефекты приготовления, причины.	2		2		
47.	Приготовление теста для пирога. Технология приготовления невыпеченных изделий на основе печенья.	2		2		
48.	Особенности русской национальной кухни. Приготовление блинов скороспелых.		2	2		
49.	Приготовление блинчиков с творожной начинкой. Подача готового блюда.		2	2		
50.	Приготовление яблочного бисквитного пирога «Шарлотка». Подача готового блюда.		2	2		
51.	Не выпечные сладкие блюда на основе печенья. Приготовление «Шоколадной колбаски».		2	2		
52.	Командное соревнование по сервировке стола к ужину и		2	2		

	составлению меню.					
53.	Выполнение итоговой тестовой работы. Практическая часть. Награждение победителей. Чаепитие.	4		4		
	Итого:	54	82	136		

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы.

Реализация программы кружка кулинарного искусства «Вкусные истории» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности:

- групповые теоретические беседы с учащимися;
- индивидуальные теоретические и практические задания по технологическим картам;
- групповые практические задания по приготовлению блюд;
- групповые практические задания по сервировке стола.

При реализации программы используются следующие методы и приемы обучения:

- наблюдения;
- практического занятия;
- беседы.

Нетрадиционные формы занятия:

- урок-игра;
- мини-исследования.

Методические разработки и исследовательские работы:

- «Меню и сервировка праздничного стола».
- «Бутерброд».
- «Сервировка стола к завтраку».

Дидактический материал:

- Сервировка стола к завтраку. – Сервировка стола к обеду.
- Сервировка стола к ужину.

Демонстрационные упаковки от продуктов:

- Чая;
- Молока;
- Сахара-рафинада;
- Сока;
- Пельменей;
- Соли;
- Различных каш;
- Шоколада;
- Хлеба.

Плакаты:

- Правила безопасности труда.
- Санитарно-гигиенические требования.
- Правила ухода за посудой.
- Полезные советы: «Работа с пищевыми продуктами».

Презентации:

- «Витамины».
- «Меню и сервировка праздничного стола».
- «Бутерброды».

4.2. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к помещению для занятий: Специализированный кабинет для занятий кулинарному искусству.

Средства обучения и воспитания:

1. рабочие столы;
2. наборы кулинарных инструментов и приспособлений;
3. электрооборудование (плиты, микроволновые печи).

4.3. Учебно-информационное обеспечение программы:

1. В. Д. Симоненко, Технология. Обслуживающий труд, М, 2009 г.
2. Журналистское агенство «Гласность», Русская закуска, М, 2009 г.
3. Журналистское агенство «Гласность», Салаты и закуски, М, 2012 г.

4. Н. Передерей, рецепты мировой кухни, Москва, Издательство ВЕЧЕ, 2009
5. С.А. Попова, Просто о простом, Совязь БЕВО, 1994
6. Л.В. Строкова, Вкусные салаты и закуски для праздников, Москва, РИПОЛ классик, 2014
7. И. Е. Васильева, Сто потрясающих обедов, Москва, РИПОЛ классик, 2011
8. Т. А. Федосеева, Большая энциклопедия кулинарного искусства, Москва, ОЛМА - ПРЕСС, 2015
9. В. В. Усов, Гость в доме, Москва, Журналистское агентство: «Гласность», 2014

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
5. СанПин 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, с изменениями от 24 ноября 2015 года)
6. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году».

Интернет-ресурсы:

1. www.povar.ru
2. www.delo-vcusa.ru/recepti
3. www.100vkusov.ru
4. www.gastronom.ru
5. www.mamagotovit.ru
6. www.gotovim-doma.ru

