

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Тулуна «Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №20 «Новая Эра»

Утверждена
как составная часть ООП ООО
Приказ №485 от 02.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«ШКОЛА ЮНЫХ КУЛИНАРОВ»
для обучающихся 5 – 7 классов

Автор – составитель:
Валибаева Елена Александровна,
учитель технология, ВКК

Тулун, 2024

I. Пояснительная записка

Общая характеристика программы

Программа для 5–7 класса составлена на основе Федеральной рабочей программы основного общего образования Технология (для 5–9 классов образовательных организаций) Москва-2023.; Концепции преподавания предметной области «Технология» с углубленным изучением Модуля: «Технологии обработки пищевых продуктов» (изучение кухни народов мира).

Актуальность курса «Школа юных кулинаров»

Реализация программы заключается в том, что обучение школьников направлено на овладения и умения приготовить национальные блюда: русской кухни, татарской кухни, белорусской кухни, азербайджанской кухни, китайской кухни. Познакомиться и узнать национальные традиции, особенности, как сервировать праздничный стол. Совместно или самостоятельно решать и делать выбор закуски, основного блюда, сладостей и десертов. В процессе обучения воспитанники учатся бережно и с любовью относиться к своему национальному богатству, сохраняют традиции не только своего народа. Приготовление национальных блюд, соблюдая культурные традиции народов, участие в конкурсах разного уровня, проектная и исследовательская деятельность, презентация, защита проекта. Введение в мир профессий в сфере общественного питания: кондитер, повар, шеф-повар.

Цель курса «Школа юных кулинаров»

Создание условий для развития творческого личностного и интеллектуального потенциала учащихся, эстетического воспитания и организации досуга детей, изучение кухни народов мира во внеурочное время, формирование эмоционального отношения к профессиональному миру

Задачи курса «Школа юных кулинаров»

- познакомить учащихся с профессиями общественного питания: кондитер, повар, шеф-повар.
- развивать практические умения в организации труда и особенностями приготовления блюд разных народов мира при приготовлении пищи;
- формирование культуры общения и развитие творческих способностей в кулинарии;

Место курса «Школа юных кулинаров»

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю – 5 класс, 34 часа, 1 час в неделю – 6-7 класс, в рамках программы предусмотрены такие формы, как приготовление национальных блюд, соблюдая культурные традиции народов, участие в конкурсах разного уровня, проектная и исследовательская деятельность (шедевры от юных кулинаров), презентация, защита проекта.

Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания

Программа курса разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных. Программа реализуется в рамках модуля «Внеурочная деятельность» через общекультурное направление модуля; отношение к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; к культуре как духовному богатству общества; к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и

взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; соблюдение правил безопасности и охраны труда при работе с учебным и лабораторным оборудованием; к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся: программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции; следуя технологии в процессе изготовления субъективно нового продукта; групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат. Курс подготовит учащихся к конкуренции на рынке труда и выбору профессий.

Предполагает участие в различных мероприятиях. В школе: в фестивале курсов внеурочной деятельности и дополнительного образования (игра: «Адская кухня»), проектной

Особенности программы курса «Школа юных кулинаров»

Личностное развитие освоения программы курса характеризует готовность обучающихся руководствоваться системой традиционных российских социокультурных и нравственных ценностей, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и отражают приобретение опыта деятельности обучающихся:

патриотического воспитания:

– проявление интереса к истории и современному состоянию российской науки и технологии;

– ценностное отношение к достижениям российских инженеров и учёных;

гражданского и духовно-нравственного воспитания:

– готовность к активному участию в обсуждении общественно значимых и этических проблем, связанных с современными технологиями, в особенности технологиями четвёртой промышленной революции;

– осознание важности морально-этических принципов в деятельности, связанной с реализацией технологий;

– освоение социальных норм и правил поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

эстетического воспитания:

– восприятие эстетических качеств предметов труда;

– умение создавать кулинарные шедевры;

ценности научного познания и практической деятельности:

– осознание ценности науки как фундамента технологий;

– развитие интереса к исследовательской деятельности, реализации собственных достижений на практике;

формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

– осознание ценности безопасного образа жизни в современном технологическом мире, важности правил безопасной работы с инструментами и оборудованием;

трудового воспитания:

– активное участие в решении возникающих практических задач;

– умение ориентироваться в мире современных профессий;

:

к

о

экологического воспитания:

- воспитание бережного отношения к окружающей среде, понимание необходимости соблюдения баланса между природой и техносферой;
- осознание пределов преобразовательной деятельности человека.

Профессиональное самоопределение учащихся реализуется через программу курса «Школа юных кулинаров», на занятиях создаются условия для самореализации обучающихся в социуме. Деятельность организована на взаимодействии учащихся в бригадах (парах) с параллельных классов. Учащиеся продолжают учиться готовить разнообразные кондитерские изделия и блюда национальной кухни. Проходят профессиональное испытание в виде игры, которое пригодится в большинстве жизненных ситуаций. Профорентация нацелена не конкретно на какую-то профессию, а на формирование эмоционального отношения к профессиональному миру, где представляется возможность использовать свои силы и возможности в доступных видах деятельности. Трудовое воспитание и поддержка профессионального самоопределения является одной из ступенек на пути к успешности во взрослой жизни.

Межпредметные связи:

с информатикой при освоении курса информационные процессы сбора, хранения, преобразование передачи информации, протекающих в текущих системах, использование программных сервисов;

с историей и искусством при освоении элементов промышленной эстетики, появление национальных блюд и традиций народов.

II. Содержание курса и формы организации видов деятельности

5 класс

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж. Особенности национальной кухни, традиции, культура, праздничный стол, церемонии чаепития. Поведение в бригаде. Роль и действия бригадира. Умение слышать друг друга, выполнять поручения бригадира, организованность, сплочённость.

Раздел 2. Технология приготовления блюд. Приготавливать и оформлять закуски, основные блюда, сладости и десерты. Определять вкусовые сочетания продуктов в приготовлении закусок, основных блюд, сладостей и десертов. Знакомиться с профессиями кулинаров. Приготавливать горячие напитки (чай, кофе, какао). Проводить сравнительный анализ вкусовых качеств различных видов чая и кофе. Находить и предъявлять информацию о растениях, из которых можно приготовить горячие напитки. Дегустировать блюда и горячие напитки.

Подбирать столовое бельё для сервировки стола. Подбирать столовые приборы и посуду. Составлять меню завтрака, обеда, ужина. Рассчитывать количество и стоимость продуктов для приготовления блюд. Выполнять сервировку стола, овладевая навыками эстетического оформления стола. Складывать салфетки.

Раздел 3. Структура работы в бригаде. Создание бригад. Знакомство - раскрытие интересов, кулинарных умений, организаторских способностей. Выбор бригадира – главный член бригады, который распределяет обязанности между членами бригады и несет ответственность за подготовку бригады к занятию. Контролирует весь процесс работы. Бригадиры могут меняться. Домашнее задание - Особенность домашнего задания, продолжительность, массовость. Подготовка к занятию.

Раздел 4. Проектная и исследовательская деятельность (шедевры от юных кулинаров). Творческий проект и этапы его выполнения. Процедура защиты (презентации) проекта. Источники информации при выборе темы проекта. Разработка и реализация творческого проекта. Разработка и реализация этапов выполнения творческого проекта. Выполнение требований к готовому изделию. Расчёт затрат на изготовление проекта. Разработка электронной презентации. Защита творческого проекта. Разработка и реализация специализированного проекта. Содержание специализированного творческого проекта.

6–7 класс

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж. Национальная кухня, традиции, культура, праздничный стол, церемонии чаепития. Командная работа и взаимодействие с другими детьми, постановка общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей.

Раздел 2. Технология приготовления блюд. Приготавливать и оформлять закуски, основные блюда, сладости и десерты. Определять вкусовые сочетания продуктов в приготовлении закусок, основных блюд, сладостей и десертов. Знакомиться с профессиями: кондитер, повар, шеф-повар. Приготавливать горячие напитки (чай, кофе, какао). Проводить сравнительный анализ вкусовых качеств различных видов чая и кофе. Находить и предъявлять информацию о растениях, из которых можно приготовить горячие напитки. Дегустировать блюда и горячие напитки.

Подбирать столовое бельё для сервировки стола. Подбирать столовые приборы и посуду. Составлять меню завтрака, обеда, ужина. Рассчитывать количество и стоимость продуктов для

приготовления блюд. Выполнять сервировку стола, овладевая навыками эстетического оформления стола. Складывать салфетки.

Раздел 3. Структура работы в бригаде. Создание бригад. Знакомство - раскрытие интересов, кулинарных умений, организаторских способностей. Выбор бригадира – главный член бригады, который распределяет обязанности между членами бригады и несет ответственность за подготовку бригады к занятию. Контролирует весь процесс работы. Бригадиры могут меняться. Домашнее задание - Особенность домашнего задания, продолжительность, массовость. Подготовка к занятию.

Раздел 4. Проектная и исследовательская деятельность (шедевры от юных кулинаров). Творческий проект и этапы его выполнения. Процедура защиты (презентации) проекта. Источники информации при выборе темы проекта. Разработка и реализация творческого проекта. Разработка и реализация этапов выполнения творческого проекта. Выполнение требований к готовому изделию. Расчёт затрат на изготовление проекта. Разработка электронной презентации. Защита творческого проекта. Разработка и реализация специализированного проекта. Содержание специализированного творческого проекта.

III. Результаты освоения курса «Школа юных кулинаров»

Для обучающихся 5 класса:

Личностные результаты:

- проявится познавательная активность в разделе кулинарного искусства;
- сформируется ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформируется коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- разовьется эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческая деятельность эстетического характера;
- развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в кулинарной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирования духовно-нравственных ценностей, эстетических потребностей, эмоциональности и чувств.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- постановке учебной задачи, планированию (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата); прогнозированию, контролю, коррекции и оценки;
- работать со справочными материалами и Интернет-ресурсами, при приготовлении разных блюд, планировать план действий поэтапного приготовления закусок, основных блюд, сладостей и десертов;
- организовывать практическую деятельность;
- оценивать возможности и достижения в кулинарной области собственной и других учащихся.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- социальной компетентности и учёта позиции других людей; участие в КТД; умению интегрироваться в бригаде сверстников и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

Познавательные универсальные учебные действия:

- правила поведения в бригаде;
- основные традиции национальной кухни.

Предметные результаты освоения программы:

- организовывать и проводить мероприятия на уровне МБОУ СОШ «Новая Эра»;
- проводить благотворительные акции (выступления), направленные на формирование позитивного отношения к национальной кухне;
- аргументировано отстаивать свою позицию;
- адекватно общаться с учащимися и взрослыми, владеть нормами и правилами уважительного отношения.

Формы контроля: приготовление национальных блюд, соблюдая культурные традиции народов, участие в конкурсах разного уровня, проектная и исследовательская деятельность (шедевры от юных кулинаров), презентация, защита проекта.

Для обучающихся 6–7 класса

Личностные результаты:

- проявится познавательная активность в разделе кулинарного искусства;
- сформируется ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформируется коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- сформируется готовность к предпринимательской деятельности в сфере технологий, к рациональному ведению домашнего хозяйства;
- разовьется эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческая деятельность эстетического характера;
- развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в кулинарной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирования духовно-нравственных ценностей, эстетических потребностей, эмоциональности и чувств.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- постановке учебной задачи, планированию (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата); прогнозированию, контролю, коррекции и оценки;
- структурировать материал;
- работать со справочными материалами и Интернет-ресурсами, при приготовлении разных блюд, планировать план действий поэтапного приготовления закусок, основных блюд, сладостей и десертов;
- организовывать практическую деятельность;
- оценивать возможности и достижения в кулинарной области собственной и одноклассников.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- социальной компетентности и учёта позиции других людей; участие в КТД; умению интегрироваться в бригады сверстников и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.
- участвовать в жизни макро- и микросоциума (группы, класса, школы), участие в конкурсах и мероприятиях на разных уровнях (класс, школа, город).

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации; самостоятельному созданию способов решения проблем поискового характера;
- историю национальной кухни в России и в мире;
- правила поведения в бригаде;
- основные традиции национальной кухни.

Предметные результаты освоения программы:

- организовывать и проводить мероприятия на уровне МБОУ СОШ «Новая Эра»;
- проводить благотворительные акции (выступления), направленные на формирование позитивного отношения к национальной кухне;
- аргументировано отстаивать свою позицию;

- адекватно общаться с учащимися и взрослыми, владеть нормами и правилами уважительного отношения.
- подготовка учащихся к участию на мероприятиях разных уровней, к проектной деятельности, к конкуренции на рынке труда и выбору профессий.

Формы контроля: приготовление национальных блюд, соблюдая культурные традиции народов, участие в конкурсах разного уровня, проектная и исследовательская деятельность (шедевры от юных кулинаров), презентация, защита проекта.

IV. Тематическое планирование, 5 класс

Таблица №1. Тематическое планирование для обучающихся 5 класса

№	Тема	Кол-во часов	Формы занятий	ЭОР
1	Национальные блюда. Вводное занятие. Знакомство с национальными блюдами. Инструктаж.	2	Виртуальная экскурсия Инструктаж	Кухня России: фото и описание национальных блюд kidpassage.com Национальная кухня России: на троих готовили – и четвертый сыт
2	Русская кухня. Русская кухня и традиции, связанные с ней. Закуска.	2	Поиск информации Составление меню Практикум	Русская кухня. Традиции и старинные рецепты zen.yandex.ru/media...russkaia...tradiicii-i-starinnye... Русская кухня: история и традиционные блюда Food and... foodandhealth.ru Кухни народов мира Русская кухня
3	Русская кухня. Основные блюда.	2	Практикум	Русская национальная кухня studyinrussia.ru Жизнь в России Условия жизни 100 главных русских блюд - Russia Beyond по-русски ru.rbth.com Читать 100 главных русских блюд
4	Русская кухня. Десерты, напитки.	2	Практикум	Десерты, Русская кухня, рецепты с фото на... RussianFood.com recipes/bytype/...
5	Татарская кухня. Татарская кухня и традиции. Закуска.	2	Поиск информации Виртуальная экскурсия Практикум	Татарская кухня: традиции, блюда и напитки Food and... foodandhealth.ru Кухни народов мира Татарская кухня Рецепты закусок, Татарская кухня, рецепты с фото на... RussianFood.com recipes/bytype/?fid=6,177 Национальные блюда Мөгез и Татлы от знатока татарских традиций Диляры Зиннуровой

				YouTube
6	Татарская кухня. Основные блюда.	2	Практикум	Татарская кухня, рецепты с фото на RussianFood.com... RussianFood.com»recipes/bytype/?fid=177
7	Татарская кухня. Десерты, напитки.	2	Практикум	Рецепты сладостей, Татарская кухня, рецепты с фото на... RussianFood.com»recipes/bytype/...
8	Белорусская кухня. Праздничный стол в национальном белорусском стиле. Закуска.	2	Поиск информации Виртуальная экскурсия Практикум	Белорусская кухня, белорусские бл юда - рецепты... rovar.ru»Каталог рецептов»Белорусская кухня Праздничный стол в национальном белорусском стиле vkus.by»index.php?a=1889
9	Белорусская кухня. Основные блюда.	2	Практикум	Попробовать главные блюда белору сской кухни можно... zen.yandex.ru»Яндекс.Дзен»...- poprobovat-v-belarusi...
10	Белорусская кухня. Десерты, напитки.	2	Практикум	Рецепты сладостей, Белорусская кухня, рецепты с фото... RussianFood.com»recipes/bytype/...
11	Азербайджанская кухня. Культурные традиции азербайджанская кухня. Закуска.	2	Поиск информации Виртуальная экскурсия Практикум	Обычаи и традиции Азербайджана travelask.ru»Азербайджан»Традиции Азербайджана
12	Азербайджанская кухня. Основные блюда.	2	Практикум	Азербайджанская кухня: главные бл юда 34travel.me»post/azerbaijan-food
13	Азербайджанская кухня. Десерты, напитки.	2	Практикум	Рецепты сладостей, Азербайджанская кухня, рецепты... RussianFood.com»recipes/bytype/...
14	Китайская кухня. Закуска.	2	Поиск информации Виртуальная экскурсия Практикум	Рецепты закусок, Китайская кухня, рецепты с фото на... RussianFood.com»recipes/bytype/...
15	Китайская кухня. Основные блюда.	2	Практикум	Китайская кухня, китайские блюда - рецепты с фото на... rovar.ru»Каталог рецептов»Китайская кухня

16	Китайская кухня. Десерты, напитки.	2	Практикум	Рецепты сладостей, Китайская кухня, рецепты с фото на... RussianFood.com » recipes/bytype/...
17	Проектная деятельность (<i>шедевры от юных кулинаров</i>)	2	Ролевая игра «Адская кухня»	Адская Кухня скачать бесплатно в mp3 и слушать онлайн ipleer.com » q/адская кухня/
Всего		34		

Таблица №2. Тематическое планирование для обучающихся 6–7 класса

№	Тема	Кол-во часов	Формы занятий	ЭОР
1	Национальные блюда. Вводное занятие. Знакомство с национальным и блюдами. Инструктаж.	2	Виртуальная экскурсия Инструктаж	Кухня России: фото и описание национальных блюд kidpassage.com » Национальная кухня России: на троих готовили – и четвертый сыт
2	Русская кухня. Русская кухня и традиции, связанные с ней. Закуска.	2	Поиск информации Составление меню Практикум	Русская кухня. Традиции и старинные рецепты zen.yandex.ru » media...russkaia...tradicii-i-starinnye... Русская кухня: история и традиционные блюда Food and... Foodandhealth.ru »Кухни народов мира»Русская кухня
3	Русская кухня. Основные блюда.	2	Практикум	Русская национальная кухня studyinrussia.ru »Жизнь в России»Условия жизни 100 главных русских блюд - Russia Beyond по-русски ru.rbth.com »Читать»100 главных русских блюд
4	Русская кухня. Десерты, напитки.	2	Практикум	Десерты, Русская кухня, рецепты с фото на... RussianFood.com » recipes/bytype/...
5	Татарская кухня. Татарская кухня и	2	Поиск информации Виртуальная экскурсия	Татарская кухня: традиции, блюда и напитки Food and... Foodandhealth.ru »Кухни народов мира»Татарская кухня

	традиции. Закуска.		Практикум	Рецепты закусок, Татарская кухня, рецепты с фото на... RussianFood.com >recipes/bytype/?fid=6,177 Национальные блюда Мөгез и Татлы от знатока татарских традиций Диляры Зиннуровой YouTube
6	Татарская кухня. Основные блюда.	2	Практикум	Татарская кухня, рецепты с фото на RussianFood.com... RussianFood.com >recipes/bytype/?fid=177
7	Татарская кухня. Десерты, напитки.	2	Практикум	Рецепты сладостей, Татарская кухня, рецепты с фото на... RussianFood.com >recipes/bytype/...
8	Белорусская кухня. Праздничный стол в национальном белорусском стиле. Закуска.	2	Поиск информации Виртуальная экскурсия Практикум	Белорусская кухня, белорусские блюда - рецепты... rovar.ru >Каталог рецептов>Белорусская кухня Праздничный стол в национальном белорусском стиле vkus.by >index.php?a=1889
9	Белорусская кухня. Основные блюда.	2	Практикум	Попробовать главные блюда белорусской кухни можно... zen.yandex.ru >Яндекс.Дзен>...-poprobovat-v-belarusi...
10	Белорусская кухня. Десерты, напитки.	2	Практикум	Рецепты сладостей, Белорусская кухня, рецепты с фото... RussianFood.com >recipes/bytype/...
11	Азербайджанская кухня. Культурные традиции азербайджанская кухня. Закуска.	2	Поиск информации Виртуальная экскурсия Практикум	Обычай и традиции Азербайджана travelask.ru >Азербайджан>Традиции и Азербайджана
12	Азербайджанская кухня.	2	Практикум	Азербайджанская кухня: главные блюда

	Основные блюда.			34travel.me>post/azerbaijan-food
1 3	Азербайджанская кухня. Десерты, напитки.	2	Практикум	Рецепты сладостей, Азербайджанская кухня, рецепты... RussianFood.com>recipes/bytype/...
1 4	Китайская кухня. Закуска.	2	Поиск информации Виртуальная экскурсия Практикум	Рецепты закусок, Китайская кухня, рецепты с фото на... RussianFood.com>recipes/bytype/...
1 5	Китайская кухня. Основные блюда.	2	Практикум	Китайская кухня, китайские блюда - рецепты с фото на... povar.ru>Каталог рецептов>Китайская кухня
1 6	Китайская кухня. Десерты, напитки.	2	Практикум	Рецепты сладостей, Китайская кухня, рецепты с фото на... RussianFood.com>recipes/bytype/...
1 7	Проектная деятельность (шедевры от юных кулинаров)	2	Ролевая игра «Адская кухня»	Адская Кухня скачать бесплатно в mp3 и слушать онлайн ipleer.com>q/адская кухня/
	Всего	34		

Список литературы и интернет-ресурсов

1. Федеральная рабочая программа основного общего образования Технология (для 5–9 классов образовательных организаций) Москва 2023.
2. Концепция преподавания предметной области «Технология» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.
3. Кухни народов мира – Рецепты национальных блюд. koolinar.ru [Национальные кухни](#)
4. Русские национальные блюда - 15 самых вкусных... lafoy.ru [Русские национальные блюда: 15 самых вкусных рецептов русской кухни.](#)
5. Татарские национальные блюда - 15 самых вкусных... lafoy.ru [Татарские национальные блюда: 15 самых вкусных рецептов татарской кух...](#)
6. Белорусская кухня, рецепты с фото на RussianFood.com... RussianFood.com/recipes/bytype/?fid=165
7. Азербайджанская кухня, рецепты с фото на... RussianFood.com/recipes/bytype/?fid=186
8. Китайская кухня — 85 рецептов с фото. Рецепты... iamcook.ru/country/China