МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

(ГБПОУ «ПТТТиС»)



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**По выполнению контрольных работ для студентов заочной формы обучения**

**4 курса**

19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

По учебной дисциплины **ОП 14** **«Диетическое питание»**

Квалификация - техник - технолог

(базовая подготовка)

**Составитель:**

преподаватель дисциплин технологического цикла –

А.Б. Гордейчук

**Методическое сопровождение:**

методист – Т.Б. Волокова

2020- 2021г.

**ОДОБРЕНО** Составлено в соответствии с федеральным

методическим советом государственным образовательным стандартом

ГБПОУ ПТТТиС среднего профессионального образования

по специальностям 19.02.10 «Технология

продукции общественного питания»

.

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**  Предметной (цикловой) комиссией  «Ресторанного сервиса и технологии»  Протокол № \_1\_\_\_\_\_\_  от « » \_09\_\_2020 г. |  |

Председатель П(Ц)К« Сервиса, туризма и технологий»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Чурекова

|  |  |
| --- | --- |
| **Организация-разработчик:** | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  «Пятигорский техникум торговли, технологий и сервиса»  (ГБПОУ «ПТТТиС») |

**Разработчик:** Гордейчук А.Б. **–** преподаватель дисциплин технологического цикла

**Рекомендовано к печати методическим советом ГБПОУ ПТТТиС**

Протокол № 01 от « » 09 2020 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению контрольных работ являются частью рабочей основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО в соответствии с ФГОС и специальности СПО 19.02.10.Технология продукции общественного питании (базовой подготовки) в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): Выполнение работ по профессии повар, кондитер и соответствующих профессиональных компетенций (ПК): Организация процесса приготовления и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукциии соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

ДПК11. Производить первичную обработку, нарезку и формовку традиционных видов овощей, грибов, плодов; подготовку пряных и зеленных овощей.

ДПК 2. Производить первичную обработку рыбы с костным скелетом, рыбы осетровых пород; приготавливать (подготавливать) основные полуфабрикаты из рыбы.

ДПК 3. Производить механическую кулинарную обработку мяса, субпродуктов, домашней птицы, кроликов; приготавливать (подготавливать) основные полуфабрикаты из них.

ДПК 4. Готовить бульоны, отвары, супы и соусы массового спроса (в т.ч. отдельные компоненты для соусов и соусные полуфабрикаты).

ДПК 5. Производить подготовку зерновых продуктов, жиров, сахара, муки, яиц, молока для приготовления и оформлять основные гарниры и блюда из овощей, грибов, круп, бобовых, кукурузы, макаронных изделий.

ДПК 6. Готовить и оформлять основные блюда из рыбы, мяса, субпродуктов,

домашней птицы, кролика, яиц, творога.

ДПК 7. Готовить бутерброды и гастрономические продукты порциями; готовить и оформлять салаты и винегреты, холодные блюда и закуски диетического питания.

ДПК 8. Готовить и оформлять основные сладкие блюда, напитки.

ДПК 9. Готовить и оформлять диетические мучные блюда, мучные и хлебобулочные изделия.

ДПК 10. Готовить и оформлять диетические (лечебные) блюда.

|  |  |
| --- | --- |
| OK 1. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| OK 2. | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. |
| ОК 3. | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. |
| OK 4. | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| OK 5. | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| OK 6. | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. |
| OK 7. | Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние. |

Целью овладения учебной дисциплины «Диетическое питание» является формирование умений и навыков приготовления продукции диетического питания. Задачи дисциплины - закрепление теоретических знаний по первичной обработке продовольственного сырья;

- овладение умениями приготовления и оформления диетических блюд, холодных закусок, низкокалорийных мучных изделий и диетических мучных блюд.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен:

**Иметь практический опыт:**

- обработки традиционных видов овощей, грибов, плодов; рыбного и мясного сырья, домашней птицы, кроликов;

* приготовления (подготовки) основных полуфабрикатов из традиционных видов овощей и грибов; рыбного и мясного сырья, домашней птицы, кроликов;
* подготовки сырья, приготовления диетических блюд и гарниров из круп, бобовых, кукурузы, макаронных изделий, яиц, творога, теста;
* приготовления супов и соусов для диетического питания;
* приготовления, диетических блюд и гарниров из овощей и грибов; блюд из рыбного и мясного сырья, домашней птицы, кроликов;
* подготовка гастрономических продуктов; приготовления и оформления холодных блюд и закусок для диетического рациона;
* приготовления диетических сладких блюд и напитков;
* приготовления диетических мучных блюд и мучных изделий.

**Уметь:**

* органолептически проверять годность традиционных видов овощей, грибов, плодов; обрабатывать различными методами, нарезать и формовать традиционные виды овощей, грибов, плодов; охлаждать и замораживать полуфабрикаты;
* органолептически проверять качество рыбного и мясного сырья, домашней птицы, кроликов; их соответствие технологическим требованиям к основным блюдам из рыбы, мяса, субпродуктов, домашней птицы, кроликов;
* органолептически проверять качество основных продуктов и дополнительных ингредиентов технологическим требованиям к основным блюдам и гарнирам из круп, бобовых, кукурузы, макаронных изделий, яиц, творога, теста; диетическим супам и соусам, диетическим холодным блюдам и закускам; сладким блюдам и напиткам диетического питания; низкокалорийным мучным и хлебобулочным изделиям;

- выбирать технологическое оборудование и производственный инвентарь для подготовки сырья, приготовления полуфабрикатов и блюд диетического питания из овощей, рыбы, мяса и субпродуктов, домашней птицы кроликов; для подготовки сырья и приготовления блюд и гарниров диетического питания из круп, бобовых, кукурузы, макаронных изделий, блюд из яиц, творога, теста; для приготовления диетических супов и соусов, холодных блюд и закусок, сладких блюд и напитков, мучных блюд и диетических мучных изделий. Использовать методы щажения и способы кулинарной обработки для приготовления диетических блюд. Оценивать качество готовой кулинарной продукции диетического питания .Производить расчет пищевой ценности дневного рациона на различные диеты.

**Знать:**

- характеристику и назначение диет.

- способы кулинарной обработки для приготовления диетических блюд.

- методы щажения и расчет пищевой ценности дневного рациона диет.

- ассортимент, товароведную характеристику и требования к качеству традиционных видов овощей, грибов, плодов; круп, бобовых, кукурузы, макаронных изделий, муки, молочных и жировых продуктов, яиц, творога; характеристику пряностей и приправ;

- виды, основные характеристики, пищевую ценность и требования к качеству рыбного и мясного сырья, домашней птицы, кроликов, основных полуфабрикатов из них; температурный режим и правила охлаждения, замораживания и хранения полуфабрикатов из рыбы, мяса и субпродуктов, домашней птицы, кроликов;

* классификацию, пищевую ценность, требования к качеству блюд и гарниров диетического питания а из овощей, грибов, бобовых, кукурузы, макаронных изделий; основных блюд из яиц, творога, теста, рыбы, мяса и субпродуктов, домашней птицы, кроликов; основных супов, соусов, холодных блюд и закусок, сладких блюд, напитков, мучных и хлебобулочных изделий.
* последовательность выполнения технологических операций при подготовке сырья и приготовлении диетических блюд и гарниров из овощей, грибов, бобовых, кукурузы, макаронных изделий; диетических блюд из яиц, творога, теста, рыбы, мяса и субпродуктов, домашней птицы, кроликов; протертых и других диетических супов, соусов, холодных блюд и закусок, сладких блюд, напитков, мучных и хлебобулочных изделийтемпературный режим, правила приготовления основных блюд и гарниров из овощей, грибов, круп, бобовых, кукурузы, макаронных изделий; блюд массового спроса из яиц, творога, теста, рыбы, мяса и субпродуктов, домашней птицы, кроликов; основных супов и соусов, холодных блюд и закусок, сладких блюд, напитков, мучных и низкокалорийных изделий;
* правила проведения бракеража готовой продукции;
* температура подачи и правила хранения готовых блюд, напитков, изделий;

виды необходимого технологического оборудования и производственного инвентаря, правила их безопасного использования.

По материалу перечисленных ниже разделов и тем вы­полняются контрольные работы по вариантам 1-20

**Темы изучения материала**

Раздел 1. Теоретические основы диетического питания

1 Задачи и содержание курса. Значение и особенности лечебного питания.

2 Организация диетического питания на предприятиях общественного питания.

3 Основные понятия.

4 Характеристика основных веществ и влияние их на здоровье человека: белков, жиров, минеральных веществ, витаминов, экстрактивных веществ, органических кислот, сахаров.

5 Основные приемы приготовления диетических блюд на различные диеты.

6 Методы щажения.

7 основные способы кулинарной обработки продуктов, для приготовления диетических блюд.

8 Характеристика диет 1-15

Раздел 2. Технология приготовления диетических блюд

1 Супы. Значение супов, классификация. Технологический процесс приготовления бульонов, отваров, льезона. Ассортимент, требования к качеству.

2 Холодные блюда, особенности приготовление в диетпитании.

3 Соусы. Значение, общие приемы приготовления. Ассортимент, использование для различных блюд. Требования к качеству.

4 Технология приготовления овощных блюд и гарниров.

5 Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий. Значение, способы кулинарной обработки. Ассортимент, требования к качеству.

6 Приготовление блюд из мяса. Ассортимент, правила подборки гарниров, требования к качеству.

7 Приготовление блюд из птицы, кролика.

8 Блюда из субпродуктов.

9 Блюда из рыбы и нерыбных продуктов моря. Значение, приемы кулинарной обработки. Ассортимент, требования к качеству.

10 Приготовления диетических сладких блюд.

11 Приготовление диетических напитков.

12 Низкокалорийные мучные блюда специального назначения. Ассортимент, использование в различных диетах. Требования к качеству.

13 Приготовление блюд из творога. Холодные и горячие блюда из творога для различных диет. Использование творога в приготовлении крупяных, овощных, мясных блюд. Ассортимент, требования к качеству.

14 Приготовление блюд из яиц. Влияние яиц на здоровье человека.

Теоретический материал студенты изучают самостоятельно, а так­же в период лабораторно-экзаменационной сессии на обзорных и устано­вочных занятиях под руководством преподавателя. В этот же период студенты выполняют практические работы, запланирован­ные программой.

Контрольные работы выполняются студентами в сроки, установлен­ные учебным графиком.

К выполнению контрольной работы студент приступает после изуче­ния теоретического материала по конспектам, учебникам а дополнитель­ной литературе.

Работа должна быть написана в школьной тетради от руки или напечатана на компьютере. Работа должна быть написана разборчиво, четко, без сокращений слов а через строчку /тетрадь в клетку/. На обложке тетради необходимо указать фамилию, имя, отчество студента, шифр, номер группы, наиме­нование предмета, номер контрольной работы, вариант, домашний адрес, место работы.

Перед каждым ответом нужно писать номер и полный текст вопроса, ответ на новый вопрос необходимо начинать со следующей страницы.

В конце работы приводится список использованной литературы /Фамилия, инициалы автора, полное наименование учебника, брошюры, журнала, газеты, место издательства, издательство, год издания/, за­тем следует подпись студента и дата выполнения работы. Для рецензии преподавателя оставляют два чистых листа.

Выполненная работа представляется в учебную часть учебного за­ведения в установленные графиком сроки. Работа оценивается "зачтено" или "не зачтено".

Студент, получивший контрольную работу с оценкой "зачтено" знакомится с рецензией и с учетом замечаний преподавателя дорабатывает отдельные вопросы с целью углубления своих знаний

Незачтенная контрольная работа возвращается студенту с подроб­ной рецензией, содержащей рекомендации по устранению ошибок, для повторного выполнения. Работа выполняется студентом вновь и сдается вместе с незачтенной работой на проверку этому же преподавателю.

Контрольная работа, выполненная не по своему варианту возвращается без проверки и зачета.

При возникновении проблем при выполнении контрольной работы следует обращаться за консультацией к преподавателю.

**Вопросы и задачи контрольной работы**

Выбор варианта контрольной работы производится согласно вариантов расположенных в таблице на пересечении данных:

По горизонтали - в зависимости от последней цифры номера личного шифра студента.

По вертикали – предпоследняя цифра номера личного шифра .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 0 | 9 | 10 | 11 | 3 | 12 | 10 | 5 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | 17 | 18 | 19 | 20 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | 1 | 16 | 17 | 10 | 11 | 18 | 3 | 17 | 14 | 7 |
| 3 | 2 | 3 | 4 | 11 | 12 | 19 | 4 | 18 | 15 | 8 |
| 4 | 18 | 19 | 20 | 23 | 13 | 20 | 5 | 19 | 16 | 9 |
| 5 | 1 | 6 | 5 | 10 | 14 | 3 | 11 | 20 | 1 | 10 |
| 6 | 2 | 7 | 6 | 7 | 15 | 5 | 12 | 1 | 2 | 11 |
| 7 | 3 | 8 | 11 | 9 | 16 | 7 | 13 | 17 | 3 | 12 |
| 8 | 4 | 9 | 14 | 12 | 17 | 8 | 11 | 18 | 4 | 12 |
| 9 | 5 | 7 | 13 | 10 | 12 | 9 | 4 | 19 | 18 | 6 |

Вариант 1

1 Организация диетического питания на предприятиях общественного питания.

2 Основные понятия: пищевая ценность. Расчет пищевой ценности блюд.

3 Характеристика диеты 1. Приготовление блюд из мяса.

4 Какие методы щажения используются при заболеваниях почек

Вариант 2

1 Характеристика диеты 2. Приготовление блюд из птицы.

2 Основные понятия: рациональное и сбалансированное питание

3 Значение белков.

4 Какие продукты и напитки вызывают возбуждение нервной и исключаются из диеты №10

Вариант 3

1 Характеристика диеты 3. Приготовление блюд из творога.

2 Основные понятия: удобоваримость. Пищевой рацион.

3Значение жиров.

4 Какие продукты включают в диету №7 и 10 для выведение лишней воды из организма?

Вариант 4

1 Характеристика диеты 4. Приготовление блюд из яиц.

2 Основные понятия: диетическое, лечебное, профилактическое питание. Режим питания.

3 Роль холестерина.

4 Какие основные витамины назначаются к лечебно профилактическому рациону?

Вариант 5

1 Характеристика диеты 5. Приготовление блюд из овощей.

2 Основные понятия: усвояемость. Рациональное диетическое питание.

3 Влияние углеводов на здоровье человека.

4 Какие минеральные вещества используются при диете №10 для нормализации сердечно–сосудистой системы?

Вариант 6

1Характеристика диеты 6. Приготовление блюд из круп.

2 Основные понятия: пищевая ценность. Расчет пищевой ценности блюд.

3 Роль жиров.

4 Какие пищевые вещества исключаются из диеты № 9?

Вариант 7

1 Характеристика диеты 7. Приготовление блюд из макаронных изделий.

2 Основные понятия: сбалансированное питание.

3 Роль белков.

4 Цель использования лечебно–профилактического питания?

Вариант 8

1 Характеристика диеты 8. Приготовление блюд из рыбы.

2 Организация диетического питания на предприятиях общественного питания.

3 Какие продукты и блюда нельзя включать в диету при необходимости химического щажения желудочно-кишечного тракта?

4 Что такое номерная система диетического питания?

Вариант 9

1 Характеристика диеты 9. Приготовление блюд из мяса.

2 Пищеварение – характеристика.

3 Основные понятия: пищевая ценность. Расчет пищевой ценности блюд.

4 Где используется система стандартных диет?

Вариант 10

1 Характеристика диеты 10. Приготовление блюд из овощей.

2 Пищевой рацион. Требования к нему.

3 Влияние витаминов на здоровье.

4Как влияют различные продукты и напитки на секреторную и моторную функцию желудочно-кишечного тракта?

Вариант 11

1 Характеристика диеты 11. Приготовление сладких блюд.

2 Организация диетического питания на предприятиях общественного питания.

3 Роль холестерина.

4 Какая кулинарная обработка разрешается для приготовления блюд в диете № 1

Вариант № 12

1 Характеристика диеты 9. Приготовление холодных блюд.

2 Методы щажения.

3 Роль углеводов.

4 Какие виды кулинарной обработки применяются для блюд диеты № 5?

Вариант 13

1 Характеристика диеты 13. Приготовление блюд из птицы.

2 Приготовление диетических бульонов и отваров.

3 Какие минеральные вещества используются при диете № 10 для нормализации сердечно-сосудистой системы?

4 Каковы алиментарные причины сахарного диабета?

Вариант № 14

1 Характеристика диеты 14. Приготовление блюд из творога.

2 Основные понятия: удобоваримость и усвояемость пищи.

3 Роль липотропных веществ.

4. Каковы алиментарные причины ожирения? Каким образом снижают калорийность пищевого рациона при ожирении?

Вариант 15

1Характеристика диеты 15. Приготовление блюд из яиц.

2 Методы щажения.

3 Какие минеральные вещества используются при диете № 10 для нормализации сердечно-сосудистой системы?

4Какие методы стимулирования секреторной деятельности желудка применяются в диете № 2

Вариант № 16

1 Характеристика диеты 1. Приготовление супов.

2 Роль белков.

3 Какие виды кулинарной обработки применяются для блюд диеты № 8?

4 Какие методы стимулирования секреторной деятельности желудка применяются в диете № 2

Вариант № 17

1Характеристика диеты 2.Приготовление блюд из творога.

2 Роль пектина и клетчатки.

3 Какие виды кулинарной обработки применяются для блюд диеты № 6?

4 Какое количество поваренной соли рекомендуется в диетах № 7 и № 10? И почему.

Вариант № 18

1 Характеристика диеты 3.

2 Методы щажения.

3 Роль клетчатки и балластных веществ.

4 Каким образом снижают калорийность пищевого рациона при ожирении?

Вариант 19

1 Характеристика диеты 4.Приготовление блюд из рыбы.

2 Основные понятия: удобоваримость и усвояемость пищи.

3 Роль углеводов.

4 Какое количество поваренной соли рекомендуется в диетах № 7 и № 10? И почему.

Вариант 20.

1Характеристика диеты 5

2 Методы щажения.

3 Роль витаминов

4 Каким образом снижают калорийность пищевого рациона при сердечно – сосудистых заболеваниях?

# **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Рекомендуемая литература

*Федеральные законы*

1Федеральный закон «О защите прав потребителей» Российская газета, 25 января 1996 «О защите прав потребителей» (с изменениями и дополнениями) от 09.01.1996 ФЗ-2.

2 "О сертификации продукции и услуг", 10.06.93 № 5153-1 с изменениями и дополнениями 1997 и 1998

3 О внесении изменений и дополнений в законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием законов Российской Федерации "О стандартизации", "Об обеспечении единства измерений", "О сертификации продукции и услуг" - ФЗ-89 от 19.06.95

4 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»/ 31.03.1999 ФЗ-52

5 "О качестве и безопасности пищевых продуктов"/ 02.01.2000 ФЗ-29

6"О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при проведении контроля"/ 08.08.2001 ФЗ-134

*Нормативные документы*

1. Правила оказания услуг общественного питания / Постановление Правительства РФ от 15.08.1997 № 1036 (с изменениями и дополнениями от 21.06.2001 № 389)

2. СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования к безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов"

3 Правила производства и реализации продукции общественного питания. Утв. Постановлением Совета Министров Правительства Российской Федерации №332 от13.04.93.

4. ГОСТ Г 50763-95. Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия

5 ГОСТ Р 50647 – 94 «Общественное питание. Термины и определения»

6 ГОСТ Р 50762 – 95 «Общественное питание. Классификация предприятий»

7 ГОСТ Р 50763 – 95 «Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия».

8 СанПин 42-123-4117-86. «Санитарные правила. Условия, сроки хранения скоропортящихся продуктов»

9 Действующие стандарты и ТУ на продовольственное сырье, полуфабрикаты и готовую продукцию

10 СанПиН 2.3.6.1079 01 Самитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособностн в них пищевых продуктов и продовольственного сырья

11 ГОСТ Р 51293-99 Идентификация продукции. Общие положения

*Основная*

1 М.Я.Брэнц, Н.П. Сизова « Технология приготовления диетических блюд»

2 Ковалев Н.И., Куткина М.Н, и др. Технология приготовления пищи. -М.: Деловая литература, 1999, 2008

3 Сборник рецептур блюд диетического питания. М. « Экономика» 2000г.

4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания – М: «Экономика» 2002 г

5 Голубев В.Н. Могильный М.П. Справочник работника общественного питания – М.Дели Принт. 2015г.

*Дополнительная*

1 Могильный М.П., Баласанян А.Ю. « Организация и технология обслуживания питанием в гостиничных комплексах. – М.Дели Принт,2007г.

2 Лечебное питание Изд. «Проф-Пресс, Ростов на Дону, 1998г.

3 Журналы по диетическому питанию.

Интернет ресурсы:

http://www.det-diet.ru/.