МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

(ГБПОУ «ПТТТиС»)



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**По самостоятельному изучению дисциплины «Диетическое питание»**

**для студентов заочной формы обучения 4 курса**

19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Квалификация - техник - технолог

(базовая подготовка)

**Составитель:**

Преподаватель технологического цикла

А.Б. Гордейчук

**Методическое сопровождение:**

методист – Волокова Т.Б.

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 «\_0\_» \_\_\_09\_\_2020 г. |  |

Председатель П(Ц)К«Ресторанного сервиса и технологии»

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

**Составитель:** преподаватель высшей категории, дисциплин технологического цикла

А.Б. Гордейчук

**Методическое сопровождение:** Волокова Т.Б. – ГБПОУ ПТТТиС, методист.

**Рекомендовано к печати методическим советом ГБПОУ ПТТТиС**

Протокол № \_1\_\_\_\_\_\_\_\_ от «01» 09\_ 2020 года

**Пояснительная записка**

Методические рекомендации по самостоятельному изучению учебной дисциплины «Диетическое питание» является вариативной частью рабочей основной профессиональной образовательной программы по специальности ГБПОУ в соответствии с ФГОС и специальности 19.02.10. «Технология продукции общественного питания» (базовой подготовки) в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): Выполнение работ по профессии повар, кондитер, в том числе профессиональными (ПК) и общими компетенциями (ОК):

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.

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.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**« ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ»**

**2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объём часов |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 12 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 12 |
| В том числе: |  |
| практические занятия | 6 |
| лабораторные занятия | - |
| курсовая работа | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | - |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «**ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ**»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код профессиональных компетенции | Наименования разделов  Учебной дисциплины  « Диетическое питание» | Всего часов | Объем времени, отведенный на освоение | | | | | Практика | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося | | | Самостоятельная работа обучающегося | | Учебная, часов | Производственная  (по профилю специальности).\*\* часов |
| Всего,  часов | в т.ч. лабораторные  работы и  практические  занятия,  часов | в т.ч.,  курсовая  работ\*  (проект),  часов | Всего,  часов | в т.ч.,  курсовая  работа  (проект),  часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ДПК 1-3 | Раздел 1. Теоретические основы диетического питания | 6 | 6 | 3 | - | - | -- | - | - |
| ДПК 4-10 | Раздел 2. Технология приготовления диетических блюд | 6 | 6 | 3 | - | - | - |
|  | Производственная практика, (по профилю специальности), часов | - |  | - |  | -- |  |  |  |
|  | Всего: | 12 | 12 | 6 | - |  | - | - | - |

Методические указания по дисциплине «Диетическое питание» предназначены в помощь студентам заочной формы обучения по специальности 19.02.10 « Технология продукции общественного питания». Учебная дисциплина «Диетическое питание» является специальной дисциплиной, устанавливающей базовые знания для получения профессиональных навыков. ФГОС.ГБПОУ.

Для достижения главной цели дисциплины и решения всего объема, поставленных задач для каждой темы разработаны методические рекомендации в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта по дисциплине «Диетическое питание».

В методических указаниях представлены вопросы, тесты и задания для самостоятельной проверки, а также список рекомендуемой для изучения литературы.

В методических рекомендациях указана нормативная база, основные понятия, термины, в области технологии. Принципы приготовление блюд диетического назначения; способы и приемы кулинарной обработки; ассортимент, характеристику, особенности приготовления диетических блюд, требования к качеству.

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная программа включает следующие темы:

1 Введение

Задачи и содержание курса. Значение и особенности лечебного питания. Организация диетического питания на предприятиях общественного питания. Основные понятия.

2 Характеристика основных веществ.

3 Основные приемы приготовления блюд. Методы щажения.

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

5 Холодные блюда, особенности приготовление в диетпитании. Соуса. Значение, общие приемы приготовления. Ассортимент, использование для различных блюд. Требования к качеству.

6 Технология приготовления овощных блюд и гарниров. Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий. Значение, способы кулинарной обработки. Ассортимент, требования к качеству.

7 Приготовление блюд из мяса. Ассортимент, правила подборки гарниров, требования к качеству .Блюда из птицы, кролика. Блюда из субпродуктов.

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

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

10 Приготовления сладких блюд и напитков. Низкокалорийные мучные блюда специального назначения. Ассортимент, использование в различных диетах. Требования к качеству.

11 Характеристика диет.Составления меню

12 Расчет пищевой и энергетической ценности диетических блюд.

Основной вид учебных занятий учащихся заочного отделения – самостоятельная работа над учебным материалом. По курсу дисциплины «Диетическое питание» она состоит из следующих элементов: изучение материала по учебникам и [учебным пособиям](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_posobiya/), выполнение домашней контрольной работы, лабораторно-экзаменационная сессия, дифференцированный зачет.

Изучить курс «Технологии приготовления блюд диетического питания» рекомендуется по разделам, предварительно, ознакомившись с содержанием каждого из них по программе. При первом чтении старайтесь получить общее представление об особенностях и технологии приготовления кулинарной продукции. При повторном изучении темы усвойте особенности кулинарной обработки продовольственного сырья, пищевых продуктов, используемых для приготовления кулинарной продукции. Вникните в сущность технологии приготовления блюд, кулинарных изделий, изучите ассортимент кулинарной продукции. Для лучшего запоминания технологии приготовления блюд, попробуйте составить алгоритмы приготовления и технологические схемы, изучите требования к качеству кулинарной продукции, эстетические требования к ее оформлению и особенности отпуска. При расчете количества продовольственного сырья, пищевых продуктов, выхода кулинарной продукции и блюд применяйте умения и навыки работы со сборником рецептур, другой необходимой нормативно-технологической документации.

Особое внимание уделите ассортименту и технологии приготовления, оценке качества и безопасности, способах оформления и отпуска, условиях, сроках хранения (годности) и реализации блюд и кулинарных изделий. Ознакомьтесь с новейшими достижениями отечественной технологии производства кулинарной продукции, с опытом внедрения новой, фирменной кулинарной продукции, мучных кондитерских и булочных изделий в целях эффективного использования продовольственного сырья, пищевых продуктов и расширения услуг, предоставляемых потребителям у себя на производстве.

**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. 2011г.

*Дополнительная*

2 Лечебное питание Изд. «Проф-Пресс, Ростов на Дону, 2016г.

3 Журналы «Питание и общество», « Гастроном», « Шеф» и др.

Интернет-ресурсы:

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