

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЕРЕЗОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Методические указания
по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
обучающимися специальности
Технология продукции общественного питания

по учебной дисциплине
Физиология питания

Березовский 2018

Организация-разработчик: ГПОУ «Березовский политехнический техникум»

Разработчик:

Энбрехт Г. В. – преподаватель

СОГЛАСОВАНО:

на заседании методической комиссии

«Технология продовольственных продуктов и потребительских товаров»

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2018 г.

Руководитель МК _____ Г. В. Энбрехт

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине **Физиология питания** предназначены для обучающихся по специальности **Технология продукции общественного питания**.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть дополнительными профессиональными знаниями по профилю подготовки, опытом творческой деятельности, и направлены на формирование следующих компетенций.

Общие компетенции:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции:

- ПК 1.1. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.
- ПК 1.2. Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.
- ПК 1.3. Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции.
- ПК 2.1. Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок.
- ПК 2.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.
- ПК 2.3. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов.
- ПК 3.1. Организовывать и проводить приготовление сложных супов.
- ПК 3.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов.
- ПК 3.3. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра.
- ПК 3.4. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.
- ПК 4.1. организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.
- ПК 4.2. Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов.

- ПК 4.3. Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий.
- ПК 4.4. Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.
- ПК 5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.
- ПК 5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.
- ПК 6.1. Участвовать в планировании основных показателей производства.
- ПК 6.2. Планировать выполнение работ исполнителями.
- ПК 6.3. Организовывать работу трудового коллектива.
- ПК 6.4. Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.
- ПК 6.5. Вести утвержденную учетно-отчетную документацию.

Дополнительные:

- ПК 1.6. Организовывать питание населения с учетом принципов рационального сбалансированного питания.

В результате выполнения самостоятельных работ по дисциплине **Физиология питания** обучающиеся должны:

уметь:

- У1 проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
- У2 рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- У3 составлять рационы питания для различных категорий потребителей;

Дополнительно:

- У4 распознавать виды и ассортимент пищевого сырья и продуктов;

знать:

- З1 роль пищи для организма человека;
- З2 основные процессы обмена веществ в организме;
- З3 суточный расход энергии;
- З4 состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;
- З5 роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;
- З6 физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;
- З7 усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;
- З8 понятие рациона питания;
- З9 суточную норму потребности человека в питательных веществах;
- З10 нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;
- З11 назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;
- З12 методики составления рационов питания.

Дополнительно:

- З13 трудовые группы для мужчин и женщин и коэффициенты физической активности;

Виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, требования к порядку ее выполнения, расчет объема времени на выполнение отдельных видов внеаудиторной самостоятельной работы представлены в Методических указаниях по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы.

Описание каждой самостоятельной работы содержит: тему, цель работы, задания, порядок выполнения работы, время выполнения, формы контроля, требования к выполнению и

оформлению заданий, критерии оценивания. Также приводится учебно-методическое и информационное обеспечение.

Объем времени на выполнение внеаудиторной самостоятельной работы – 50 часов.

Перечень видов самостоятельной работы

Тема, вид самостоятельной работы	Кол-во часов
Раздел 1. Состав пищевых продуктов	26
Тема 1.1 Роль основных пищевых веществ в структуре питания	10
СР № 1. Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Роль пищи для организма человека»	1
СР № 2. Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Роль воды в структуре питания».	1
СР № 3. Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Роль минеральных веществ в структуре питания».	1
СР № 4. «Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Роль углеводов в структуре питания».	1
СР № 5. Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Роль жиров в структуре питания».	1
СР № 6. Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Роль белков в структуре питания».	1
СР № 7. Подготовка сообщений по теме «Роль основных пищевых веществ в структуре питания».	2
СР № 8. Подготовка кроссвордов по теме «Роль основных пищевых веществ в структуре питания».	2
Тема 1.2. Состав, энергетическая и пищевая ценность продуктов питания.	16
СР № 9. Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Состав и энергетическая ценность продуктов питания».	1
СР № 10. Подготовка к практическому занятию № 1 «Определение вида и ассортимента сырья. Органолептическая оценка качества овощей, фруктов, зелени», оформление работы.	2
СР № 11. Подготовка к практическому занятию № 2 «Определение вида и ассортимента продуктов. Органолептическая оценка качества рыбы и морепродуктов продуктов, мяса и мясных продуктов», оформление работы	2
СР № 12. Подготовка к практическому занятию № 3 «Органолептическая оценка качества молочно-жировых продуктов, яиц и яичных продуктов», оформление работы	2
СР № 13. Подготовка к практическому занятию № 4 «Органолептическая оценка качества зерно-мучных продуктов», оформление работы	2
СР № 14. Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Состав, физиологическое значение, пищевая и энергетическая ценность крахмала, сахара, вкусовых продуктов. Органолептический метод определения их качества».	1
СР № 15. Подготовка к практическому занятию № 5 «Расчет энергетической ценности блюд», оформление работы.	2
СР № 16. Расчет энергетической ценности блюд.	2
СР № 17. Подготовка к контрольной работе по разделу 1. Состав пищевых продуктов	2
Раздел 2. Основы питания	24
Тема 2.1. Пищеварение и усвояемость пищи. Обмен веществ и энергии	4
СР № 18. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Процесс пищеварения. Усвояемость пищи, физико-химические изменения пищи в процессе питания».	1

СР № 19. Подготовка к практическому занятию № 6 «Определение суточного расхода энергии человека согласно величине основного обмена и отнесению к трудовой группе», оформление работы в электронном виде.	3
Тема 2.2. Рациональное сбалансированное питание	10
СР № 20. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Понятие рациона питания».	1
СР № 21. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Нормы и принципы рационального питания. Суточная норма потребности человека в пищевых веществах».	1
СР № 22. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Суточный расход энергии. Трудовые группы для мужчин и женщин и коэффициенты физической активности».	1
СР № 23. Подготовка к практическому занятию № 7 «Составление суточного рациона питания для различных групп населения».	2
СР № 24. Составление суточного рациона обучающегося (подростка).	2
СР № 25. Подготовка к практическому занятию № 8 «Определение сбалансированности рациона по основным пищевым веществам и калорийности».	2
СР № 26. Составление терминологического словаря по темам: «Пищеварение и усвояемость пищи. Обмен веществ и энергии», «Рациональное сбалансированное питание».	1
Тема 2.3. Лечебное и лечебно-профилактическое питание	10
СР № 27. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Лечебное питание. Методы щажения желудочно-кишечного тракта».	1
СР № 28. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Подготовка продуктов для использования в лечебном питании».	1
СР № 29. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Диеты 1, 2, 4».	1
СР № 30. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Диеты 5, 7, 8».	1
СР № 31. Подготовка сообщений и электронных презентаций по теме «Лечебное и лечебно-профилактическое питание»	2
СР № 32. Подготовка к практическому занятию № 9 «Составление рационов диетического и лечебно-профилактического питания».	2
СР № 33. Подготовка к контрольной работе по разделу 2. Основы питания	2
Всего	50

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы обучающимися преподаватель проводит инструктаж с определением цели задания, его содержания, сроков выполнения, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня литературы. По результатам выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающимся выставляется «зачет» или «незачет».

Раздел 1. Состав пищевых продуктов
Тема 1.1 Роль основных пищевых веществ в структуре питания

Самостоятельная работа № 1 (1 час)

Тема. Роль пищи для организма человека.

Цель. Закрепление знаний по теме «Роль пищи для организма человека»

Задание. Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме «Роль пищи для организма человека»

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте материал второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 2 (1 час)

Тема. Роль воды в структуре питания.

Цель. Закрепление знаний по теме «Роль воды в структуре питания».

Задание: Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Роль воды в структуре питания».

Порядок выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 3 (1 час)

Тема. Роль минеральных веществ в структуре питания.

Цель. Закрепление знаний по теме «Роль минеральных веществ в структуре питания».

Задание: Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Роль минеральных веществ в структуре питания».

Порядок выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 4 (1 час)

Тема. Роль углеводов в структуре питания.

Цель. Закрепление знаний по теме «Роль углеводов в структуре питания».

Задание: Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Роль углеводов в структуре питания».

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 5 (1 час)

Тема. Роль жиров в структуре питания.

Цель. Закрепление знаний по теме «Роль жиров в структуре питания».

Задание: Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Роль жиров в структуре питания».

Порядок выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 6 (1 час)

Тема. Роль белков в структуре питания.

Цель. Закрепление знаний по теме «Роль белков в структуре питания».

Задание: Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Роль белков в структуре питания».

Порядок выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 7 (2 часа)

Тема. Роль основных пищевых веществ в структуре питания.

Цель. Формирование умений по поиску информации и обобщение знаний по теме раздела «Роль основных пищевых веществ в структуре питания».

Задание. Подготовка сообщений по теме «Роль основных пищевых веществ в структуре питания» (по выбору):

1. Роль белков в питании человека.
2. Роль жиров в питании человека.
3. Роль сахаров в питании человека.
4. Роль полисахаридов в питании человека.
5. Роль водорастворимых витаминов в питании человека.
6. Роль жирорастворимых витаминов в питании человека.
7. Роль фитанцидов в питании человека.
8. Роль алкалоидов, гликозидов, дубильных веществ в питании человека.
9. Роль макроэлементов в питании человека.
10. Роль микроэлементов в питании человека.

Порядок выполнения задания.

1. Разработайте план сообщения.
2. Оформите титульный лист.
3. Текст сообщения составляйте грамотно, в логической последовательности, включите термины и определения, основные характеристики, примеры; в остальном оформляйте в свободной форме.

Форма контроля. Анализ и оценка письменного сообщения или публичного представления информации.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Тема сообщения раскрыта полностью.	Тема сообщения раскрыта не полностью.

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 8 (2 часа)

Тема. Роль основных пищевых веществ в структуре питания.

Цель. Применение знаний по теме «Роль основных пищевых веществ в структуре питания» при выполнении практических заданий.

Задание. Подготовка кроссвордов по теме «Роль основных пищевых веществ в структуре питания».

Порядок выполнения задания.

1. Выберите ключевое слово (не менее 10 букв). Можно составить кроссворд без ключевого слова.
2. Подберите термины, понятия, из которых будет состоять кроссворд.
3. Постройте кроссворд с необходимым количеством строк и клеток.
4. Дайте профессионально грамотные определения понятиям и терминам.
5. Разместите пустой кроссворд и определения на одном листе, ответы к нему – на другом.

Форма контроля. Анализ выполнения письменных заданий.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Грамотная формулировка основных понятий, определений.	Ошибки в формулировках основных понятий, определений.

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Тема 1.2. Состав, энергетическая и пищевая ценность продуктов питания.

Самостоятельная работа № 9 (1 час)

Тема. Состав и энергетическая ценность продуктов питания.

Цель. Закрепление знаний по теме урока «Состав и энергетическая ценность продуктов питания».

Задание. Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Состав и энергетическая ценность продуктов питания».

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте материал второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 10 (2 часа)

Тема. Определение вида и ассортимента сырья. Органолептическая оценка качества овощей, фруктов, зелени.

Цель. Закрепление знаний по теме, формирование умений организации собственной деятельности, анализа и принятия решений, формулировки выводов.

Задание. Подготовка к практическому занятию № 1 «Определение вида и ассортимента сырья. Органолептическая оценка качества овощей, фруктов, зелени», оформление работы.

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте материал второй раз, обращая особое внимание на ассортимент овощей, фруктов, зелени, их характеристику и требования к качеству.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. После выполнения практического задания на уроке самостоятельно сделайте выводы и оформите работу в тетради.

Форма контроля: анализ выполнения практических заданий.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий и характеристик.	Незнание основных понятий и характеристик.
Умение применять материал на практике.	Неумение применять материал на практике

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 11 (2 часа)

Тема. Определение вида и ассортимента продуктов. Органолептическая оценка качества рыбы и морепродуктов, мяса и мясных продуктов.

Цель. Закрепление знаний по теме, формирование умений организации собственной деятельности, анализа и принятия решений, формулировки выводов.

Задание. Подготовка к практическому занятию № 2 «Определение вида и ассортимента продуктов. Органолептическая оценка качества рыбы и морепродуктов, мяса и мясных продуктов», оформление работы.

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте материал второй раз, обращая особое внимание на ассортимент рыбы и морепродуктов, мяса и мясных продуктов, их характеристику и требования к качеству.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. После выполнения практического задания на уроке самостоятельно сделайте выводы и оформите работу в тетради.

Форма контроля: анализ выполнения практических заданий.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий и характеристик.	Незнание основных понятий и характеристик.
Умение применять материал на практике.	Неумение применять материал на практике

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 12 (2 часа)

Тема. Органолептическая оценка качества молочно-жировых продуктов, яиц и яичных продуктов.

Цель. Закрепление знаний по теме, формирование умений организации собственной деятельности, анализа и принятия решений, формулировки выводов.

Задание. Подготовка к практическому занятию № 3 «Органолептическая оценка качества молочно-жировых продуктов, яиц и яичных продуктов», оформление работы.

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте материал второй раз, обращая особое внимание на ассортимент молочно-жировых продуктов, яиц и яичных продуктов, их характеристику и требования к качеству.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. После выполнения практического задания на уроке самостоятельно сделайте выводы и оформите работу в тетради.

Форма контроля: анализ выполнения практических заданий.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий и характеристик.	Незнание основных понятий и характеристик.
Умение применять материал на практике.	Неумение применять материал на практике

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 13 (2 часа)

Тема. Органолептическая оценка качества зерно-мучных продуктов.

Цель. Закрепление знаний по теме, формирование умений организации собственной деятельности, анализа и принятия решений, формулировки выводов.

Задание. Подготовка к практическому занятию № 4 «Органолептическая оценка качества зерно-мучных продуктов», оформление работы

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте материал второй раз, обращая особое внимание на ассортимент зерно-мучных продуктов, их характеристику и требования к качеству.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. После выполнения практического задания на уроке самостоятельно сделайте выводы и оформите работу в тетради.

Форма контроля: анализ выполнения практических заданий.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий и характеристик.	Незнание основных понятий и характеристик.
Умение применять материал на практике.	Неумение применять материал на практике

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 14 (1 час)

Тема. Состав, физиологическое значение, пищевая и энергетическая ценность крахмала, сахара, вкусовых продуктов. Органолептический метод определения их качества.

Цель. Закрепление знаний по теме «Состав, физиологическое значение, пищевая и энергетическая ценность крахмала, сахара, вкусовых продуктов. Органолептический метод определения их качества».

Задание: Работа с конспектом лекций и учебной литературой по теме урока «Состав, физиологическое значение, пищевая и энергетическая ценность крахмала, сахара, вкусовых продуктов. Органолептический метод определения их качества».

Порядок выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 15 (2 часа)

Тема. Расчет энергетической ценности блюд.

Цель. Закрепление знаний по теме, формирование умений организации собственной деятельности, поиска информации.

Задание. Подготовка к практическому занятию № 5 «Расчет энергетической ценности блюд», оформление работы.

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте материал второй раз, обращая особое внимание на определение сущности понятия энергетической ценности.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Перепишите из сборника рецептов в тетради рецептуры блюд «Картофельное пюре (гарнир), «Омлет натуральный» по массе нетто.
5. После выполнения практического задания (расчетов) на уроке самостоятельно оформите работу в тетради.

Форма контроля: анализ выполнения практических заданий.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий и характеристик.	Незнание основных понятий и характеристик.
Умение применять материал на практике.	Неумение применять материал на практике

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 16 (2 часа)

Тема. Расчет энергетической ценности блюд.

Цель. Закрепление умений расчета энергетической ценности блюд, формирование умений организации собственной деятельности, поиска информации.

Задание. Расчет энергетической ценности блюд.

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно изучите расчеты практической работы № 5, оформленные в тетради.
2. Перепишите из сборника рецептов в тетради рецептуры блюд и выполните аналогично расчеты энергетической ценности блюд по заданию преподавателя (по вариантам):
 - 1 вар. - салат из свежей капусты (3 кол.), 100 г;
 - 2 вар. – салат яичный, 100 г;
 - 3 вар. – икра баклажанная, 100 г;
 - 4 вар. – икра кабачковая (2 кол.), 100 г;
 - 5 вар. – сельдь с картофелем и маслом, 135 г.
3. После выполнения самостоятельно оформите работу в тетради.

Форма контроля: анализ выполнения расчетов.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Верно выполненные расчеты	Неверно выполненные расчеты

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 17 (2 часа)

Тема. Состав пищевых продуктов.

Цель. Закрепление знаний по разделу 1. Состав пищевых продуктов.

Задание. Подготовка к контрольной работе по разделу 1. Состав пищевых продуктов.

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекций по разделу 1 в тетради.
2. Простудите ответы на вопросы по конспекту в вопросах и ответах.
3. Прочитайте конспекты второй раз, делая необходимые заметки.
4. Закройте правую часть конспекта в вопросах и ответах, читайте вопросы из левой части, отвечайте на них самостоятельно.
5. Отмечайте те вопросы, на которые вы вообще не смогли ответить или возникли какие-либо затруднения.
6. Повторяйте ответы на эти вопросы до тех пор, пока не будете уверены в правильных ответах.

Форма контроля: письменный опрос.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий и характеристик.	Незнание основных понятий и характеристик.

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Раздел 2. Основы питания

Тема 2.1. Пищеварение и усвояемость пищи. Обмен веществ и энергии

Самостоятельная работа № 18 (1 час)

Тема. Процесс пищеварения. Усвояемость пищи, физико-химические изменения пищи в процессе питания.

Цель. Закрепление знаний по теме «Процесс пищеварения. Усвояемость пищи, физико-химические изменения пищи в процессе питания».

Задание. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Процесс пищеварения. Усвояемость пищи, физико-химические изменения пищи в процессе питания».

Порядок выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 19 (3 часа)

Тема. Подготовка к практическому занятию № 6 «Определение суточного расхода энергии человека согласно величине основного обмена и отнесению к трудовой группе», оформление работы в электронном виде.

Цель. Закрепление знаний по теме, формирование умений организации собственной деятельности, использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности.

Задание. Подготовка к практическому занятию № 6 «Определение суточного расхода энергии человека согласно величине основного обмена и отнесению к трудовой группе», оформление работы в электронном виде.

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте материал второй раз, обращая особое внимание на определение сущность основных понятий.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Запишите в тетради КФА для разных трудовых групп (мужчины и женщины).
5. После выполнения практического задания (расчетов) на уроке в тетради и проверки преподавателем самостоятельно оформите работу в электронном виде в программе Microsoft Word в следующей последовательности:
 - 1) определение собственного суточного расхода энергии подростка (юноши или девушки) согласно таблице «Суточный расход энергии детей и подростков»;
 - 2) определение суточного расхода энергии студента согласно величине основного обмена и отнесению к трудовой группе;
 - 3) определение суточного расхода энергии повара согласно величине основного обмена и отнесению к трудовой группе.

Форма контроля: анализ выполнения практических заданий.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Верно выполненные расчеты.	Неверно выполненные расчеты.
Грамотное оформление работы в электронном виде.	Невыполнение работы в электронном виде.

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Тема 2.2. Рациональное сбалансированное питание

Самостоятельная работа № 20 (1 час)

Тема. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Понятие рациона питания».

Цель. Закрепление знаний по теме «Понятие рациона питания».

Задание. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Понятие рациона питания».

Порядок выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 21 (1 час)

Тема. Нормы и принципы рационального питания. Суточная норма потребности человека в пищевых веществах.

Цель. Закрепление знаний по теме «Нормы и принципы рационального питания. Суточная норма потребности человека в пищевых веществах».

Задание. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Нормы и принципы рационального питания. Суточная норма потребности человека в пищевых веществах».

Порядок выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 22 (1 час)

Тема. Суточный расход энергии. Трудовые группы для мужчин и женщин и коэффициенты физической активности.

Цель. Закрепление знаний по теме «Суточный расход энергии. Трудовые группы для мужчин и женщин и коэффициенты физической активности».

Задание. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Суточный расход энергии. Трудовые группы для мужчин и женщин и коэффициенты физической активности».

Порядок выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 23 (2 часа)

Тема. Составление суточного рациона питания для различных групп населения.

Цель. Закрепление знаний по теме, формирование умений организации собственной деятельности, использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности.

Задание. Подготовка к практическому занятию № 7 «Составление суточного рациона питания для различных групп населения».

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте материал второй раз, обращая особое внимание на определение сущность основных понятий.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Продумайте, какие блюда вы могли бы включить в рацион питания взрослого человека (мужчины и женщины), относящегося к 3 трудовой группе, исходя из основных принципов его составления, запишите перечень блюд, распределяя их по приемам пищи: завтрак, обед, полдник, ужин (или завтрак, второй завтрак, обед, ужин).

Форма контроля: анализ устных ответов и выполнения письменного задания.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий
Выполненное письменное задание	Не выполненное письменное задание

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 24 (2 часа)

Тема. Составление суточного рациона обучающегося (подростка).

Цель. Закрепление умений составления суточных рационов питания, формирование умений организации собственной деятельности, поиска информации.

Задание. Составление суточного рациона обучающегося (подростка).

Порядок выполнения задания.

1. Вспомните процесс выполнения практической работы № 7, оформленной в тетради.
2. Продумайте, какие блюда вы могли бы включить в рацион питания подростка, исходя из основных принципов его составления, запишите перечень блюд, распределяя их по приемам пищи (4-5 раз в день).
3. Для выполнения задания используйте данные расчетов суточного расхода энергии подростка из практического задания № 19.
4. Составьте рацион, используя таблицу калорийности блюд, просчитайте итоги, сделайте при необходимости корректировки для достижения необходимого числа килокалорий.
5. Оформите рацион в виде таблицы в электронном виде в программе Microsoft Word.

Форма контроля: анализ выполнения практического задания.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Набор блюд рациона соответствует принципам рационального питания	Набор блюд рациона не соответствует принципам рационального питания
Верно выполненные расчеты калорийности рациона	Неверно выполненные расчеты

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 25 (2 часа)

Тема. Определение сбалансированности рациона по основным пищевым веществам и калорийности.

Цель. Закрепление знаний по теме, формирование умений организации собственной деятельности, использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности.

Задание. Подготовка к практическому занятию № 8 «Определение сбалансированности рациона по основным пищевым веществам и калорийности».

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте материал второй раз, обращая особое внимание на определение сущности основных понятий.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выпишите в тетрадь примерные нормы содержания основных пищевых веществ в составе рациона взрослого человека (мужчины и женщины), относящегося к 3 трудовой группе.

Форма контроля: анализ устных ответов и выполнения письменного задания.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий
Выполненное письменное задание	Не выполненное письменное задание

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 26 (1 час)

Тема. Пищеварение и усвояемость пищи. Обмен веществ и энергии», «Рациональное сбалансированное питание».

Цель. Закрепление и обобщение знаний по теме «Пищеварение и усвояемость пищи. Обмен веществ и энергии», «Рациональное сбалансированное питание», формирование умений организации собственной деятельности, поиска информации..

Задание. Составление терминологического словаря по темам: «Пищеварение и усвояемость пищи. Обмен веществ и энергии», «Рациональное сбалансированное питание».

Порядок выполнения задания.

1. Прочтите конспекты лекций или материал учебника по данной теме.
2. Сформируйте в тетради таблицу, состоящую из двух столбцов и необходимого количества строк.
3. В левый столбец вписывайте термины, относящиеся к теме задания, в правый – их определения.
4. Прочтите полученный словарь, при необходимости повторите определения, вызвавшие у вас затруднения.

Форма контроля. Анализ выполнения письменных заданий.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Грамотная формулировка основных понятий, определений.	Ошибки в формулировках основных понятий, определений.

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Тема 2.3. Лечебное и лечебно-профилактическое питание

Самостоятельная работа № 27 (1 час)

Тема. Лечебное питание. Методы щажения желудочно-кишечного тракта.

Цель. Закрепление знаний по теме «Лечебное питание. Методы щажения желудочно-кишечного тракта».

Задание. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Лечебное питание. Методы щажения желудочно-кишечного тракта».

Порядок выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 28 (1 час)

Тема. Подготовка продуктов для использования в лечебном питании.

Цель. Закрепление знаний по теме «Подготовка продуктов для использования в лечебном питании».

Задание. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Подготовка продуктов для использования в лечебном питании».

Порядок выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 29 (1 час)

Тема. Диеты 1, 2, 4.

Цель. Закрепление знаний по теме «Диеты 1, 2, 4».

Задание. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Диеты 1, 2, 4».

Порядок выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 30 (1 час)

Тема. Диеты 5, 7, 8.

Цель. Закрепление знаний по теме «Диеты 5, 7, 8».

Задание. Работа с конспектом и учебной литературой по теме урока «Диеты 5, 7, 8».

Порядок выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте конспект второй раз, делая необходимые заметки.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Выучите основные понятия.
5. Восстановите по памяти выученный материал.

Форма контроля: устный опрос.

Критерии оценивания:

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 31 (2 часа)

Тема. Лечебное и лечебно-профилактическое питание.

Цель. Обобщение знаний по теме «Лечебное и лечебно-профилактическое питание», формирование умений по поиску и представлению информации.

Задание. Подготовка сообщений и электронных презентаций по теме «Лечебное и лечебно-профилактическое питание» (по выбору):

Методы щажения желудочно-кишечного тракта.

Диета № 1.

Диета № 2.

Диета № 4.

Диета № 5.

Диета № 7.

Диета № 8.

Диета № 9.

Диета № 15.

Порядок выполнения задания.

Сообщение.

1. Разработайте план сообщения.
2. Оформите титульный лист.
3. Текст сообщения составляйте грамотно, в логической последовательности, включите термины и определения, основные характеристики, примеры; в остальном оформляйте в свободной форме.

Презентация.

1. Подберите необходимую информацию по теме, фотографии, схемы и др.
2. Подготовьте макет слайдов с учетом размещения темного текста на светлом фоне.
3. Выберите размеры шрифтов заголовков и текста с учетом их компактного размещения на слайдах и возможности свободного считывания информации в условиях аудитории.
4. Представьте на первом слайде тему выступления и сведения об авторе.
5. Выносите на слайды краткую, лаконичную информацию, сопровождая текст необходимыми акцентами, ключевыми словами.
6. Проверьте текст на отсутствие ошибок и опечаток.
7. Размещайте на одном слайде не более 2 рисунков.
8. Проследите за тем, чтобы в презентации не было ярких красок, сложных цветных построений, излишней анимации, выпрыгивающего текста или иллюстраций.
9. Не злоупотребляйте прописными буквами (они читаются хуже).
10. Пронумеруйте слайды для лучшей ориентации в презентации по ходу выступления.
11. Используйте для 5-минутного выступления не более 10 слайдов.

Форма контроля. Анализ письменного сообщения, презентации или публичного представления информации.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Тема раскрыта полностью.	Тема раскрыта не полностью.

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 32 (2 часа)

Тема. Подготовка к практическому занятию № 9 «Составление рационов диетического и лечебно-профилактического питания».

Цель. Закрепление знаний по теме, формирование умений организации собственной деятельности, использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности.

Задание. Подготовка к практическому занятию № 9 «Составление рационов диетического и лечебно-профилактического питания».

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекции или материал учебника по данной теме.
2. Прочитайте материал второй раз, обращая особое внимание на определение сущности основных понятий.
3. Перескажите прочитанный материал.
4. Продумайте, какие блюда вы могли бы включить в рацион диетического и лечебно-профилактического питания исходя из основных принципов его составления и требований конкретной диеты, запишите перечень блюд, распределяя их по приемам пищи.

Форма контроля: анализ устных ответов и выполнения письменного задания.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий	Незнание основных понятий
Выполненное письменное задание	Не выполненное письменное задание

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Самостоятельная работа № 33 (2 часа)

Тема. Основы питания

Цель. Закрепление знаний по разделу 2. Основы питания.

Задание. Подготовка к контрольной работе по разделу 2. Основы питания

Порядок выполнения задания.

1. Внимательно прочитайте конспект лекций по разделу 2 в тетради.
2. Прочитайте конспекты второй раз, делая необходимые заметки.
3. Отмечайте те вопросы, на которые вы вообще не смогли ответить или возникли какие-либо затруднения.
4. Повторяйте ответы на эти вопросы до тех пор, пока не будете уверены в правильных ответах.

Форма контроля: письменный опрос.

Критерии оценивания.

«Зачет»	«Незачет»
Знание основных понятий и характеристик.	Незнание основных понятий и характеристик.

При выполнении самостоятельной работы можно пользоваться источниками из приведенного ниже списка учебной литературы и источниками Интернет-ресурсов.

Список литературы и Интернет-ресурсов

Печатные издания

1. Королев, А. А. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования : в 2 ч. Часть 1 / А. А. Королев, Ю. В. Несвижский, Е. И. Никитенко. – Москва: Издательский центр «Академия», 2017. – 256 с.
2. Мартинчик, А. Н. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования : в 2 ч. Часть 2 / А. Н. Мартинчик. – Москва: Издательский центр «Академия», 2017. – 240 с.
3. Харченко, Н. Э. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий [Текст]: учеб. пос. для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.Э. Харченко. – 11 изд., стер. - Москва: Издательский центр «Академия», 2017.- 512 с.

Электронные издания

1. Российская Федерация. Законы. О качестве и безопасности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: федер. закон: [принят Гос. Думой 1 дек.1999 г.: одобр. Советом Федерации 23 дек. 1999 г.: в ред. на 13.07.2015г. № 213-ФЗ]. <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102063865&rdk=&backlink=1>
2. Российская Федерация. Постановления. Правила оказания услуг общественного питания [Электронный ресурс]: постановление Правительства РФ: [Утв. 15 авг. 1997 г. № 1036: в ред. от 10 мая 2007 № 276]. – Режим доступа: <http://ozpp.ru/laws2/postan/post7.html>
3. ГОСТ 31984-2012 Услуги общественного питания. Общие требования. [Электронный ресурс]: Введ. 2015-01-01. - Москва: Стандартинформ, 2014.-III, 8 с.– Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/464675624>
4. ГОСТ 30524-2013 Услуги общественного питания. Требования к персоналу [Электронный ресурс]: Введ. 2016-01-01. - Москва: Стандартинформ, 2014.-III, 48 с.– Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/471851367>
5. ГОСТ 31985-2013 Услуги общественного питания. Термины и определения. [Электронный ресурс]: Введ. 2015-01-01. - Москва: Стандартинформ, 2014.-III, 10 с. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/1200103471>
6. ГОСТ 30390-2013 Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия [Электронный ресурс]: Введ. 2016 – 01 – 01.- Москва: Стандартинформ, 2014.- III, 12 с. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/471851366>
7. ГОСТ 30389 - 2013 Услуги общественного питания. Предприятия общественного питания. Классификация и общие требования [Электронный ресурс]: Введ. 2016 – 01 – 01. – Москва: Стандартинформ, 2014.- III, 12 с. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/471851365>
8. ГОСТ 31986-2012 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания [Электронный ресурс]: Введ. 2015 – 01 – 01. – Москва: Стандартинформ, 2014. – III, 11 с. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/464675626>
9. ГОСТ 31987-2012 Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и

- содержанию. [Электронный ресурс]: Введ. 2015 – 01 – 01. – Москва.: Стандартиформ, 2014.- III, 16 с. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/464675627>
10. ГОСТ 31988-2012 Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания [Электронный ресурс]: Введ. 2015 – 01 – 01. – Москва: Стандартиформ, 2014. – III, 10 с.– Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/464675628>
 11. СанПиН 2.3.2. 1324-03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2003 г. № 98. – Режим доступа: <http://files.stroyinf.ru/data2/1/4293855/4293855459.htm>
 12. СанПиН 1.1.1058-01. Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-эпидемиологических (профилактических) мероприятий [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 13 июля 2001 г. № 18 [в редакции СП 1.1.2193-07 «Дополнения № 1»]. – Режим доступа: http://www.fabrikabiz.ru/1002/4/0.php-show_art=2758.
 13. СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20 августа 2002 г. № 27. – Режим доступа: http://www.ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/46/46201/
 14. СанПиН 2.3.6. 1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 08 ноября 2001 г. № 31 [в редакции СП 2.3.6. 2867-11 «Изменения и дополнения» № 4»]. – Режим доступа: http://ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/9/9744/
 15. Вестник индустрии питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pitportal.ru/>
 16. Всё о весе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.vseovese.ru
 17. Гигиена и санитария общественного питания [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ А. М. Бондарук [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2017.— 136 с. — Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=67624>.— «БИБЛИОКОМПЛЕКТАТОР», по паролю
 18. Грамотей: электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.gramotey.com
 19. Каталог ГОСТов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.gost.prototypes.ru
 20. Открытый портал по стандартизации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.standard.ru
 21. Программный центр Помощь образованию [Электронный ресурс]: Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд – Режим доступа: <http://www.pbprog.ru/databases/foodmeals/>
 22. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания [Электронный ресурс]: под общ. ред. М.П. Могильного, В. А.Тутельяна. - Москва: ДеЛи плюс, 2013.- 808 с. – Режим доступа: <http://pbprog.ru/databases/dietetic/>