

# Диетология и основы детского питания



**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ДИЕТОЛОГИЯ И ОСНОВЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ»**

учебное пособие

**Челябинск, 2021**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО  
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОП 10**

**«ДИЕТОЛОГИЯ И ОСНОВЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ»**

Для студентов профессиональной образовательной организации в  
системе среднего специального образования, обучающихся по специальности  
43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

Ф.И.О. студента ( – ки) \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

**Челябинск, 2021**

Рабочая тетрадь по общепрофессиональной дисциплине ОП 10 «Диетология и основы детского питания» разработана для самостоятельной работы студентов профессиональной образовательной организации в системе среднего специального образования, обучающихся по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

Содержание рабочей тетради состоит из 3 разделов, каждый из которых включает в себя теоретический материал, практические и тестовые задания.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	5
РАЗДЕЛ 1. ДИЕТОЛОГИЯ, ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТИЧЕСКОГО И ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ.....	6
Тема 1.1 Основы диетологии, принципы диетического (лечебно- профилактического) и детского питания.....	6
Тема 1.2 Особенности технологии обработки сырья и приготовления блюд и кулинарных изделий для диетического питания и детского питания.....	13
РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ.....	15
Тема 2.1 Особенности технологического процесса приготовления блюд для различных диет.....	15
РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ.....	19
Тема 3.1 Особенности приготовления блюд для детского питания.....	19
Оценочный лист.....	22
Список рекомендуемой литературы.....	23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая рабочая тетрадь по общепрофессиональной дисциплине ОП 10 «Диетология и основы детского питания» предназначена для организации самостоятельной работы студентов профессиональной образовательной организации в системе среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

Задания, предлагаемые в рабочей тетради, помогут студентам не только усвоить материал той или иной темы, но и развить мышление, систематизировать полученные знания, самостоятельно работать с предлагаемой литературой, анализировать информацию и делать грамотные выводы.

В структуру рабочей тетради входит: содержание; пояснительная записка; краткий теоретический материал; практические задания по каждой теме; оценочный лист; рекомендуемая литература.

Рабочая тетрадь по общепрофессиональной дисциплине ОП 10 «Диетология и основы детского питания» может выступать в качестве средства текущего, поэтапного и итогового контроля. Задания различны по структуре, приемам учебной деятельности, объему и предназначению. В частности включены задания на оперирование терминами, задания на заполнения таблицы, работу со схематическим материалом, тесты. Чтобы выполнить задания, студент должен знать материал, уметь его воспроизвести в простейших учебных операциях. Задания многофункциональны, нацелены на получение теоретических и практических навыков.

В рабочей тетради представлен список используемой литературы, в котором перечислены учебники и учебные пособия, использовавшиеся для разработки данного издания. В представленном списке можно найти необходимую информацию для заполнения рабочей тетради и изучения общепрофессиональной дисциплине ОП 10 «Диетология и основы детского питания».

**Желаем удачи!**

# РАЗДЕЛ 1 ДИЕТОЛОГИЯ, ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТИЧЕСКОГО И ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

## ТЕМА 1.1 ОСНОВЫ ДИЕТОЛОГИИ, ПРИНЦИПЫ ДИЕТИЧЕСКОГО (ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО) И ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Оно необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей; поступления энергии, необходимой для восполнения энергетических затрат организма; поступления веществ, из которых в организме образуются ферменты, гормоны, другие регуляторы обменных процессов и жизнедеятельности. Обмен веществ, функция и структура всех клеток, тканей и органов находятся в зависимости от характера питания. Питание - это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ. Основным отличием диетического питания от повседневного является то условие, что исключаются из повседневного рациона продукты питания, которые могут вызвать обострение существующего заболевания или осложнить его течение.

При каждом заболевании исключаются определенные продукты питания: острые, соленые, жареные, копченые и др. Формирование диетического питания, а впоследствии диетических столов проходило в течение долгих десятилетий. В основе диетического питания лежит теория правильного питания – сбалансированного питания с жестким режимом, т. е. приемом пищи в определенные часы.

Диетическое питание обязательно должно учитывать возраст, пол, вес, профессию и многие другие факторы, которые сказываются на интенсивности обмена веществ у каждого конкретного человека. Назначая диетическое питание, врачи-диетологи преследуют общую цель: создание для организма человека максимально оптимальных условий для нормальной и полноценной жизнедеятельности.

**Диетология** — это раздел медицины, занимающийся изучением и обоснованием характера и норм питания при различных заболеваниях, а также организацией лечебного (диетического) питания. Лечебное питание и диетическое питание — очень близкие, но различающиеся по своему значению в практике питания понятия.

Под **диетическим питанием** подразумевают главным образом питание людей с хроническими заболеваниями вне обострения, например, питание трудоспособных работающих людей в санаториях-профилакториях и диетических столовых. Основные принципы лечебного питания при тех или иных заболеваниях сохраняются и в диетическом питании. Перечень требований к лечебному (диетическому) питанию совпадает с таковым для рационального питания, однако с учетом характера заболевания на короткий или продолжительный срок могут изменяться требования к энергетической ценности и химическому составу рациона, сбалансированности в нем пищевых веществ, набору продуктов и способам их кулинарной обработки, некоторым органолептическим показателям пищи, режиму питания.

**Лечебное питание (диетотерапия)** — это применение с лечебной целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для больных (с острыми заболеваниями или обострениями хронических заболеваний).

**Лечебно-профилактическое питание** - это питание лиц, работающих в условиях неблагоприятного воздействия производственной среды, например, токсических химических веществ, а также физических факторов.

Работа по обеспечению лечебного питания опирается на представления о причинах, механизмах и формах течения различных заболеваний, особенностях пищеварения и обмена веществ

у здорового и больного человека. Особое значение имеет знание лечебных диет, технологии приготовления диетических блюд и организационных вопросов диетологии.

**Рациональное питание** (от латинского слова *rationalis* — разумный) — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию. Требования к рациональному питанию складываются из требований к пищевому рациону, режиму питания и условиям приема пищи.

**К пищевому рациону** предъявляются следующие требования: 1) энергетическая ценность рациона должна покрывать энерготраты организма; 2) надлежащий химический состав — оптимальное количество сбалансированных между собой пищевых (питательных) веществ; 3) хорошая усвояемость пищи, зависящая от ее состава и способа приготовления; 4) высокие органолептические свойства пищи (внешний вид, консистенция, вкус, запах, цвет, температура). Эти свойства пищи влияют на аппетит и ее усвояемость; 5) разнообразие пищи за счет широкого ассортимента продуктов и различных приемов их кулинарной обработки; 6) способность пищи (состав, объем, кулинарная обработка) создавать чувство насыщения; 7) санитарно-эпидемиологическая безупречность и безвредность пищи.

**Режим питания** включает время и количество приемов пищи, интервалы между ними, распределение пищевого рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору, массе по приемам пищи.

Важны **условия приема пищи**: соответствующая обстановка, сервировка стола, отсутствие отвлекающих от еды факторов. Это способствует хорошему аппетиту, лучшему пищеварению и усвоению пищи.

### ***Задание 1***

***Дайте определения (6 баллов):***

Рациональное питание – \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

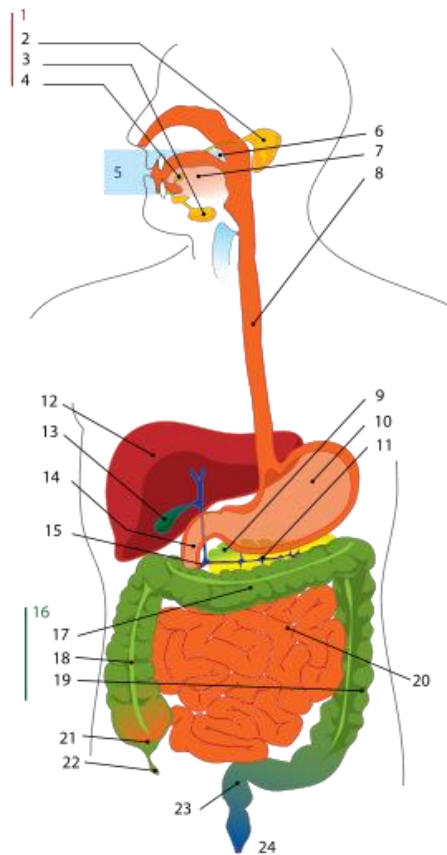
Лечебно – профилактическое питание – \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Диетическое питание – \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Задание 2

Обозначьте строение отделов желудочно – кишечного тракта (12 баллов):



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_

### Задание 3

Вставьте недостающие элементы пищевой пирамиды (10 баллов):



**БОБОВЫЕ И ОРЕХИ**



**РЫБА**



**ЯЙЦА**



Ежемесячно

Ежедневно

### Задание 4

Соотнесите продукты питания и витамины в них содержащиеся (9 баллов):

	говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка	Витамин В2
	яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы	Витамин А
	творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло	Витамин D
	цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.	Витамин В1
	растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина	Витамин К
	молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло	Витамин Н
	рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты	Витамин Е
	говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко	Витамин F
	морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица	Витамин С

### Задание 5

Предложите режим питания по часам, соблюдая правильные временные промежутки между приемами пищи (10 баллов):

Обед

Перекус

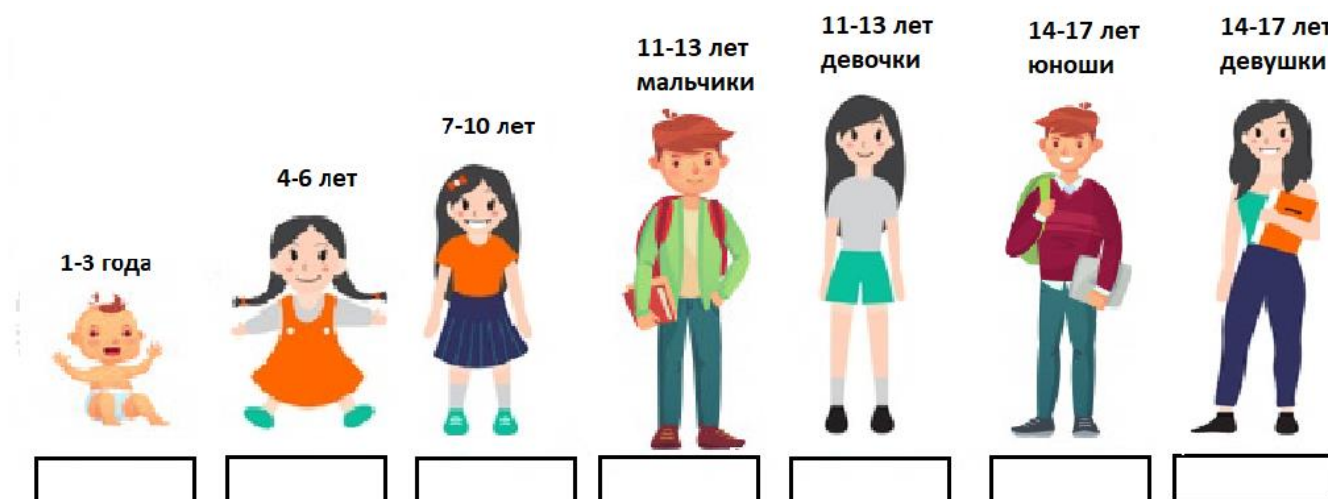
Перекус

Завтрак

Ужин

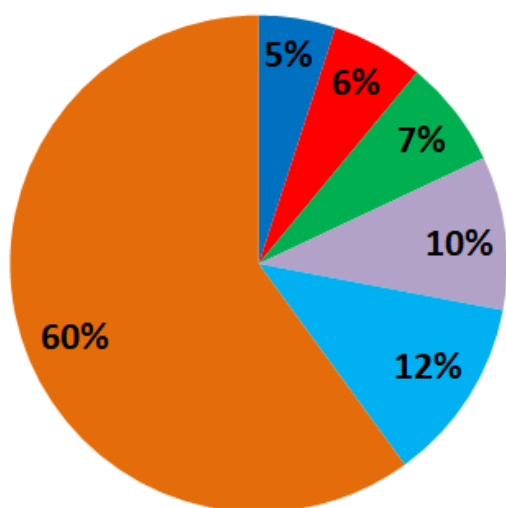
### Задание 6

Укажите нормы энергетической ценности рациона для детей разного возраста (14 баллов):



### Задание 7

Распишите нормы рационально питания (12 баллов):



животные жиры –  
растительные жиры –  
животные белки –  
растительные белки –  
сложные углеводы –  
сахара -

### Задание 8

Соотнесите группы работников и рационы лечебно-профилактического питания (10 баллов):

1. Применяется для персонала радиоактивных и ионизирующих производств, а также для производства лопаритовых концентратов.	А. Увеличено содержание овощей и белков животного происхождения. Молоко подлежит замене на кисломолочную продукцию, резко сокращается количество жиров.
2. Для персонала производств, использующих: азотную, серную кислоты; щелочные металлы; соединения хлора, фтора; фосфорорганические вещества.	Б. Меню содержит кисломолочные продукты, фрукты, овощи, ягоды со значительной концентрацией пектина (желательно применение без тепловой обработки). Увеличено содержание белков, углеводов, снижено – жиров.



3. Применяется на производствах с хромом и хромосодержащими соединениями.	В. Меню имеет гипоаллергенную направленность, обеспечивает регуляцию нервной и эндокринной системы. Включает: мясо кролика; печень; нерафинированные растительные масла; сметану; сливки; витамины С, Р, А, Е; соли Са, Mg, серы; щелочные продукты (молоко, овощи, фрукты, ягоды).
4. Используется для производств с применением соединений свинца	Г. Меню включает большое количество овощей, фруктов, зерновых продуктов
5. Для персонала, работающего с фосфорной кислотой, фосфором и его соединениями	Д. В меню вводятся творог, сыр, нежирная рыба, крольчатина. Добавляются пектиновые вещества (свекла, морковь, яблоки, персики, абрикосы), а также липотропные вещества для защиты печени.

1 - , 2 - , 3 - , 4 - , 5 -

### Задание 9

Зачеркните продукты, которые нельзя употреблять, поддерживая определенную диеты (16 баллов):

Диета 1	
Диета 2	
Диета 5	
Диета 7	
Диета 8	
Диета 9	
Диета 10	
Диета 15	

### Задание 10

**Показания для назначения лечебных столов (15 баллов):**

1. Диета 1	А. заболевания, не требующие особых диет
2. Диета 2	Б. болезнь почек с отхождением камней из фосфатов
3. Диета 3	В. острые инфекционные заболевания
4. Диета 4	Г. заболевания нервной системы
5. Диета 5	Д. туберкулез
6. Диета 6	Е. заболевания сердечно-сосудистой системы
7. Диета 7	Ж. сахарный диабет
8. Диета 8	И. ожирение
9. Диета 9	К. хронический и острый нефрит, ХПН
10. Диета 10	Л. мочекаменная болезнь, подагра
11. Диета 11	М. заболевания желчных путей и печени
12. Диета 12	Н. болезни кишечника с диареей
13. Диета 13	О. запоры
14. Диета 14	П. атрофический гастрит, колиты
15. Диета 15	Р. язва желудка и двенадцатиперстной кишки

1 – , 2 – , 3 – , 4 – , 5 – , 6 – , 7 – , 8 – , 9 – , 10 – , 11 – , 12 – , 13 – ,  
14 – , 15 –

## **ТЕМА 1.2 ОСОБЕННОСТИ ТЕХНОЛОГИИ ОБРАБОТКИ СЫРЬЯ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ И ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ**

Особенности технологии приготовления – механическое щажение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта обеспечивается лечебными диетами № 1 и 2. Достигается это следующими путями: снижением содержания в пище растительной клетчатки и животной соединительной ткани; тепловой обработкой, обеспечивающей максимальное размягчение животных и растительных тканей и исключающей образование грубой корочки; измельчением продуктов и приданием пище нежной консистенции.

К основным приемам тепловой обработки продуктов, применяемым в лечебной кулинарии, относятся варка в воде, на пару, припускание и тушение. При умеренном механическом щажении слизистых оболочек желудка и кишечника (диета № 2) используют такие приемы тепловой обработки продуктов, как запекание в духовом шкафу (пудинги, рулеты) и обжаривание без образования грубой корочки (мясные, рыбные, овощные, крупяные котлеты и биточки); изделия перед обжариванием не панируют.

Измельчение продуктов производят до или после их тепловой обработки. Мясо и рыбу измельчают в мясорубках и куттерах.

В процессе приготовления диетических блюд очень часто используют прием протирания круп после разваривания их в 5 – 10-кратном количестве воды.

Основой для приготовления первых блюд для детского питания обычно служат бульоны: овощной, мясной, куриный, рыбный. Бульоны можно давать как самостоятельное блюдо, без заправки, с сухариками или гренками. Чаще бульоны рекомендуется заправлять овощами, крупой или добавлять к ним мясо или яйца (бульон с мясными кнелями, бульон с яичными хлопьями, суп-пюре с протертым мясом, суп-пюре овощной, суп-пюре крупяной и т.д.).

При составлении меню нужно максимально использовать овощи. Рекомендуются овощные супы: щи, борщ, сборный суп с зеленым горошком, суп-горох и т.д. Не рекомендуется злоупотреблять молочным супом с вермишелью. Овощи и фрукты рекомендуется вводить в творожные запеканки (морковно-творожная, капустно-творожная, творожная с изюмом и сухофруктами). Запеканки можно подавать с подливами фруктовыми, из варенья, сгущенного молока. Должны быть широко использованы винегреты, салаты из вареных овощей. Ребенок должен получать полагающееся ему растительное масло, которое при добавке к нарезанным огурцам и помидорам, подающимся детям в небольших количествах, часто остается на тарелке. Увеличение количества овощных блюд осуществляется за счет введения сырых салатов (капуста, капуста и морковь, морковь и яблоки и др.). Эти термически не обработанные продукты являются более полноценными. При этом, однако, необходима тщательная обработка продуктов, защищающая детей от инфекций и инвазий. Детям следует предлагать и сырые овощи в целом виде (морковь, брюква, репа).

### Задание 11

Назовите изображённый метод щажения (10 баллов):



### Задание 12

К какому щажению относятся следующие приемы кулинарной обработки продуктов (9 баллов)?

извлечение из мяса и рыбы экстрактивных веществ — \_\_\_\_\_  
удаление из некоторых овощей эфирных масел — \_\_\_\_\_  
исключение процессов обжаривания и запекания — \_\_\_\_\_

1. Механическое щажение                      2. Химическое щажение                      3. Термическое щажение

### Задание 13

Вставьте пропущенные слова (16 баллов):

В ассортименте диетической продукции преобладают блюда в \_\_\_\_\_ виде. Рубленые мясные и рыбные изделия предпочтительно \_\_\_\_\_, а овощи и плоды — \_\_\_\_\_. Это \_\_\_\_\_ вкусовые достоинства пищи и \_\_\_\_\_ сохранность многих пищевых веществ. Если в диете допускаются жареные блюда, то жарят на \_\_\_\_\_ или \_\_\_\_\_ масле. \_\_\_\_\_ масло кладут в готовое блюдо.

### Задание 14

Выберите продукты, которые чаще всего обогащают (15 баллов):



## **РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ**

### **ТЕМА 2.1 ОСОБЕННОСТИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ДИЕТ**

В лечебном питании используют закуски из различных продуктов. Овощные закуски включают в диеты № 2, 5, 7/10 и 9. Для диеты № 2 используют закуски из тертой моркови со сметаной или с медом.

Для диет № 5 и 7/10 овощи сочетают с плодами и ягодами, чтобы замаскировать отсутствие соли: морковь, припущенная с курагой, салат из помидоров с яблоками, из белокачанной капусты с яблоками и т. п. Закуски из редиса готовят только для диеты № 9. Овощи для закусок варят на пару или припускают. Заправляют салаты и винегреты только натуральным (виноградным) уксусом или 2%-м раствором лимонной кислоты.

Ассортимент рыбных закусок ограничен: салаты рыбные, заливная и фаршированная рыба, паштеты. Только для диет № 7/10 готовят отварную рыбу под маринадом, а для диеты № 9 – кильку с зеленым луком. Салаты рыбные заправляют не майонезом, а растительным маслом.

В ассортимент мясных закусок входят салаты с майонезом (диета № 9), паштет печеночный (диета № 2), заливные фрикадельки и студень (диеты № 2 и 9). Используют и закуски из субпродуктов (мозги отварные, заливные), язык заливной, язык отварной с овощами (диета № 2).

В тех случаях, когда надо обеспечить механическое и химическое щажение, готовят протертые блюда из отварного мяса. Примером такого блюда может служить сыр из мяса (диеты № 1 и 2).

Особенности приготовления первых диетических блюд заключаются в следующем. В диеты чаще включают вегетарианские и молочные супы, т.е. приготовляемые на воде, отварах из овощей, круп, макаронных изделий, на молоке, разбавленном водой, а не на бульонах. Кроме супов на первичных мясных, куриных, грибных, рыбных бульонах (диеты № 2, 3, 11, 15), используют слабые и вторичные бульоны, которые содержат меньше азотистых экстрактивных веществ, в том числе пуриновых оснований (диеты № 7, 8, 9, 10).

Мясные и рыбные блюда для диетического питания готовят посредством варки на пару или в воде, припуская в небольшом количестве воды или бульона, запекания. На диеты, при которых требуется удаление экстрактивных веществ, продукты предварительно варят до полуготовности. Фарш готовится обычным способом, а количество соли, лука, перца корректируют в зависимости от диеты.

Для диет № 1 и 2 почти все овощные блюда готовят в протертом виде (пюре, пудинги, суфле). Для диеты № 1 их готовят паровыми и вареными, а для диеты № 2 — паровыми, вареными, тушеными и запеченными. Для диет № 5 и 7/10 овощные блюда используют очень широко в сыром, вареном и запеченном виде. Не готовят для этих диет только блюда из щавеля, шпината и грибов. Для диеты № 9 рекомендуют любые блюда из овощей, содержащих мало углеводов, а морковь, свеклу, репу и картофель обязательно отваривают или припускают, после чего тушат, запекают или жарят (картофель).

При изготовлении блюд лечебного питания очень часто овощи комбинируют с творогом (морковник и картофельные блюда с творогом), с яблоками, курагой и т. д.

Ассортимент блюд из круп в столовых лечебного питания и способы их приготовления те же, что и на обычных предприятиях общественного питания. Преобладают жидкие и вязкие каши на воде или молоке, но готовят и рассыпчатые каши. Особенностью является приготовление каш с добавлением овощей: манная и рисовая каша с протертой морковью, пшенная с тыквой и т. д. Иногда каши после варки протирают (диеты № 1 и 2).



Готовят большое количество кулинарных изделий из каш: пудинги паровые (диеты № 1, 2, 5, 7/10), котлеты, биточки, клецки. Для диет № 5 и 7/10 в каши и изделия из них добавляют чернослив, сушеные фрукты.

Для этих диет готовят запеканки и пудинги крупяные с протертым творогом. Только для диеты № 9 блюда из круп резко ограничивают.

Яичные и творожные блюда лечебного питания готовят как обычно, но более тщательно перетирают творог. Блюда подбирают с более нежной консистенцией (омлеты, яичная кашка, яйца в сметане, творог натуральный протертый, паровые пудинги и т. п.).

Блюда из рыбы незначительно раздражают стенки желудка и кишечника, и поэтому их используют для диет № 1 и 2 не только в рубленном, но и в натуральном виде. Блюда из рыбы готовят и в других диетах, но в зависимости от характера диет применяют разные приемы тепловой обработки: жарку (№ 2 и 9), варку (№ 1 и 5), отваривание с последующим запеканием (№ 5), отваривание с последующей жаркой (№ 7/10), СВЧ-нагрев (№ 2).

Компоты, кисели, муссы и самбуки, кремы и желе готовят по общим правилам, но для диеты № 9 сахар заменяют сахарином, аспартамом, сукрозитом, сорбитом или ксилитом и др.

### **Задание 15**

**Назовите специализированное оборудование и инвентарь для приготовления диетических блюд (16 баллов):**

### **Задание 16**

**Назовите и опишите приготовление диетических блюд из предложенных продуктов (18 баллов):**

1. Холодная закуска – \_\_\_\_\_  
наименование блюда

Ингредиенты:



Технология приготовления: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Суп - \_\_\_\_\_

наименование блюда

Ингредиенты:



Технология приготовления: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

3. Соус – \_\_\_\_\_

наименование блюда

Ингредиенты:



Технология приготовления: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

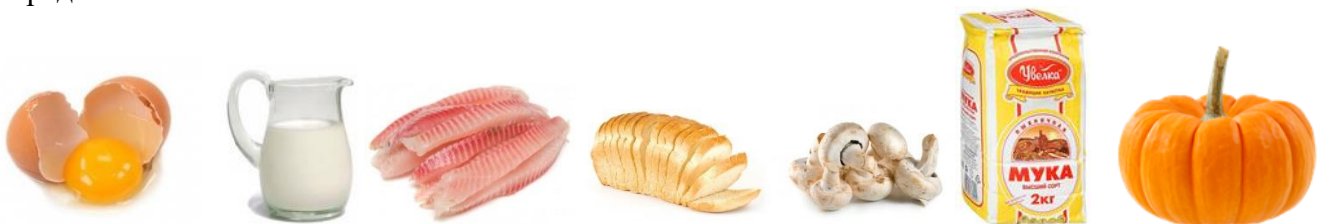
---

### Задание 17

**Уберите лишний (е) ингредиент (ы) и опишите технологию приготовления блюд (16 баллов):**

1. Зразы отбивные паровые (рыбные)

Ингредиенты:



Технология приготовления: \_\_\_\_\_

---

---

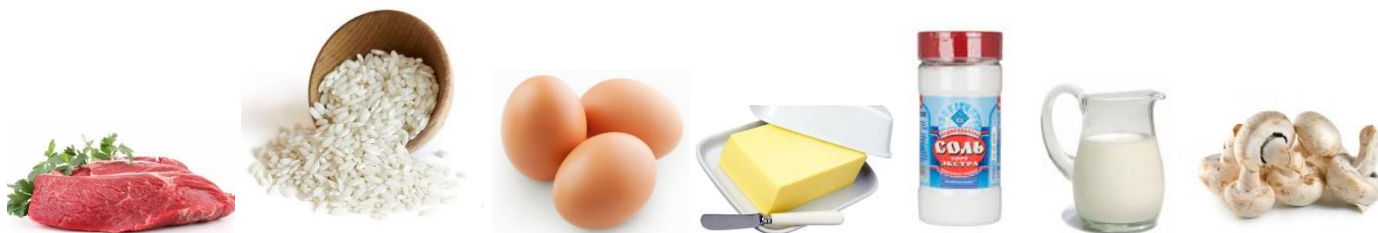
---

---

---

## 2. Суфле из отварного мяса и риса

Ингредиенты:



Технология приготовления:

---

---

---

## 3. Творожное суфле

Ингредиенты:



Технология приготовления:

---

---

---

## 4. Яблоки, фаршированные творогом

Ингредиенты:



Технология приготовления:

---

---

---

### РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

#### ТЕМА 3.1 ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

В организации рационального питания детей большое значение имеет научно обоснованная технология приготовления пищи. Правильная кулинарная обработка продуктов максимально сохраняет их пищевую ценность, повышает усвояемость и придает пище хорошие органолептические показатели качества.

Кулинарная обработка включает два способа – механическую и тепловую. Несоблюдение санитарно-гигиенических требований при механической кулинарной обработке продуктов может привести к повышению их микробного обсеменения. Тепловая кулинарная обработка придает продуктам новые свойства: размягчает их, способствует улучшению вкуса и запаха. При тепловой обработке продуктов предпочтение отдают таким способам обработки, как припускание, варка, запекание, тушение. Ограничивают жарку основным способом, полностью исключают жарку во фритюре.

Запрещено принимать в детские учреждения мясо без клейма и ветеринарного заключения, яйцо без ветеринарного свидетельства, импортное мясо и мясопродукты, поступившие по прямым поставкам и гуманитарной помощи, утиные и гусиные яйца, плоды и овощи с признаками порчи, все виды грибов, особо скоропортящиеся продукты и консервы с близким к завершению сроком годности.

В технологии приготовления блюд исключают уксус, горчицу, перец, хрен, жирное мясо, кулинарные жиры и маргарин. Из меню необходимо исключить острые супы (харчо, солянки и др.), макароны с фаршем, мясные и рыбные блюда с костями, кофе, бульоны.

Необходимо обязательно включать в рацион молочные продукты, свежие овощи и фрукты, мясные и рыбные продукты, растительные жиры и сливочное масло, использовать витаминизированные продукты.

В технологии приготовления блюд исключают уксус, горчицу, перец, хрен, жирное мясо, кулинарные жиры и маргарин. Из меню необходимо исключить острые супы (харчо, солянки и др.), омлеты из меланжа, макароны с фаршем, мясные и рыбные блюда с костями, кофе, бульоны.

Необходимо обязательно включать в рацион молочные продукты, свежие овощи и фрукты, мясные и рыбные продукты, растительные жиры и сливочное масло, использовать витаминизированные продукты.

#### *Задание 18*

*Заполните таблицу «Физиологические нормы питания детей» (21 балл):*

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1 - 3 года			
4 - 6 лет			
7 – 10 лет			
11 – 13 лет (мальчики)			
11 – 13 лет (девочки)			
14 – 17 лет (мальчики)			
14 – 17 лет (девочки)			

### Задание 19

*Заполните пропуски в таблице «Количество пищи для школьников на каждый день» (8 баллов):*

Наименование блюд	Количество, г, мл	
	для детей 7 – 11 лет	для детей 12 – 14 лет
Завтрак: каша или овощи кофе с молоком или чай с молоком, какао на молоке		300 – 400 200
Обед: суп котлета, мясо гарнир – овощи или каша компот, кисель	300 – 400 100 150 – 200 200	
Полдник: молоко, кефир, простокваша булочка фрукты		200 100 100
Ужин: крупяное или овощное блюдо кефир, чай, кофе с молоком	300 200	

### Задание 20

*Выберите продукты, рекомендуемые для употребления в питании детей (6 баллов):*



**Задание 21**

**Выберите продукты, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений (5 баллов):**



**Задание 22**

**Составьте вариант меню для подростков (10 баллов):**

Завтрак: \_\_\_\_\_

Перекус: \_\_\_\_\_

Обед: \_\_\_\_\_

Перекус: \_\_\_\_\_

Ужин: \_\_\_\_\_

## ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

№ темы	Максимальный балл	Текущий балл	Оценка
1.1	108		
1.2	50		
2.1	50		
3.1	50		
Итого:	258		

### Шкала оценивания результатов

Количество баллов итого	Оценка
232 – 258	«отлично»
206 – 231	«хорошо»
180 – 205	«удовлетворительно»
Ниже 180	«не удовлетворительно»

## Список рекомендуемой литературы:

### *нормативная документация*

1. Методические рекомендации от 12 ноября 2015 г. МР 2.4.5.0107-15. 2.4.5 Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях.

2. Методические рекомендации от 24 августа 2007 г. № 0100/8605-07-34 Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (вместе с СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы)

4. Приказ Минздравсоцразвития России и Минобрнауки от 11 марта 2012 г. № 213н/178 «Об утверждении методических рекомендаций организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»

5. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

6. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

7. Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»

8. Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»

9. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»

### *учебная литература*

10. Алексеева, А.С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: пособие для дет. сада/ А.С. Алексеева, Л.В.Дружинина, К.С.Ладодо. – М. : Просвещение, 2016. – 208 с.

11. Барановский, А.Ю. Диетология / А. Ю. Барановский – СПб. : Питер, 2016. – 960 с.

12. Бренц, М.Я., Сизова, Н.П. Технология приготовления диетических блюд: Учеб. пособие для технол. отд-ий техникумов/ М.Я Бренц. и Н.П. Сизова М.: Экономика, 1983. – 206 с.

13. Володина, М.В. Организация хранения и контроль запасов и сырья: учебник для учащихся учреждений сред.проф.образования / М.В. Володина, Т.А. Сопачева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 192 с.



14. Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава // под ред. академика РАМН, профессора В.А. Тутельяна. – М. : Колос, 2013. –448 с.

15. Лутошкина, Г.Г. Техническое оснащение и организация рабочего места: учеб. для учащихся учреждений сред.проф.образования / Г.Г. Лутошкина, Ж.С. Анохина. – 1-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. – 240с.

16. Скурихина, И.М. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. М. : Де Липринт, 2012. – 236 с.