

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Фурсов Владимир Александрович

Должность: И.о. директора Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 04.06.2026 10:53:04

Уникальный программный ключ:

1c378726a41fd0143ae5bccc8ba81860b00daa62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Методические указания

по выполнению лабораторных работ

по дисциплине «Технология и организация диетического питания» для студентов

направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация

общественного питания

направленность (профиль) Технология и организация ресторанного дела

Пятигорск, 2026 г.

Содержание

	С.
Введение	3
1. Компетенции, формируемые при изучении дисциплины технология и организация диетического питания	3
2. Дидактическая карта проведения лабораторных занятий	4
3. Перечень лабораторных работ	5
4. Методические рекомендации по организации и проведению лабораторных занятий	8
5. Список рекомендуемой литературы	10
Приложения	11

Введение

В процессе изучения дисциплины студент должен:

Изучить нормативную и технологическую документацию для производства блюд диетического питания; роль продуктов и блюд для лечения и профилактики заболеваний; влияние основных технологических процессов на качество блюд и изделий; специализированные продукты для диетического питания; изделия пониженной калорийности; вопросы малоотходной и безотходной технологии;

- методы контроля качества готовых блюд и изделий.

Осуществлять технологический процесс производства продукции для диетического питания и оценивать влияние различных факторов на его ход и результаты; разрабатывать технологическую документацию на продукцию диетического питания (ТК, ТТК); использовать нормативную документацию для ведения технологического процесса; выбирать оптимальные способы обработки продуктов и приготовления блюд и изделий в диетическом питании; осуществлять контроль за качеством сырья, полуфабрикатов и готовой продукции; получать и обрабатывать информацию с использованием программного обеспечения; производить расчеты основных технологических процессов производства; внедрять малоотходную технологию; использовать современные технологии с целью улучшения качества, пищевой и биологической ценности блюд диетического питания; выбирать оптимальные режимы тепловой обработки при производстве блюд и изделий для диетического питания; разрабатывать рецептуры новых видов продукции, направленных на профилактику заболеваний и реабилитацию больных; составлять рационы питания в соответствии с заболеванием и рассчитывать их по основным пищевым веществам и энергетической ценности; производить оценку качества сырья, полуфабрикатов и готовой продукции.

Рассчитывать потребности сырья, составления рецептур блюд и рационов питания для диетического питания с использованием компьютерных технологий; проведением испытаний по определению показателей качества и безопасности сырья, полуфабрикатов и готовой продукции; рациональными способами эксплуатации оборудования; практическими навыками разработки

1. Компетенции, формируемые при изучении дисциплины технология и организация диетического питания

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-4. Способен определять и анализировать свойства сырья, полуфабрикатов и продовольственных товаров, влияющие на оптимизацию технологического процесса, качество и безопасность готовой продукции, эффективность и надежность процессов	ИД-1 _{ПК-4} Анализирует свойства, функции, классификацию и значение сырьевых компонентов, их изменения при технологической обработке, основные направления их использования при производстве пищевых продуктов для обеспечения получения безопасной продукции высокого качества	Способен проанализировать и применить свойства, функции, классификацию и значение сырьевых компонентов, их изменения при технологической обработке, основные направления их использования при производстве пищевых продуктов для обеспечения получения безопасной продукции высокого качества
	ИД-2 _{ПК-4} Организует выбор, применяет методы и средства измерений, испытаний и	Применяет методы и средства измерений, испытаний и контроля для исследования

производства	контроля для исследования качества, безопасности сырья и готовой продукции	качества, безопасности сырья и готовой продукции
	ИД-3 _{ПК-4} Разрабатывает мероприятия по совершенствованию системы контроля качества и оптимизации технологических процессов производства продуктов питания	Оптимизирует технологические процессы производства продуктов питания на основе принципов повышения качества и безопасности, используя профессиональные знания инженерных процессов и правила эксплуатации современного технологического оборудования и приборов
ПК-5. Способен применять специализированные и профессиональные знания, в том числе инновационные, в области технологии производства продуктов питания, определять направления развития технологии пищевых производств, повышения качества и безопасности готовой продукции	ИД-1 _{ПК-5} Осуществляет контроль качества, безопасности сырья и готовой продукции с использованием нормативной документации, основных и прикладных методов исследований	Контролирует качество и безопасность продукции общественного питания, используя профессиональные знания инженерных процессов и правила эксплуатации современного технологического оборудования и приборов
	ИД-2 _{ПК-5} Организует технологический процесс производства продуктов питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов с применением современного технологического оборудования, традиционных и новых видов сырья	Организует технологические процессы производства продуктов питания на основе принципов повышения качества и безопасности, используя профессиональные знания инженерных процессов и правила эксплуатации современного технологического оборудования и приборов
	ИД-3 _{ПК-5} Выявляет объекты для улучшения технологии пищевых производств с учетом прогрессивных методов эксплуатации оборудования, принципов управления качеством, безопасностью и прослеживаемостью производства, основ физиологии пищеварения и обмена веществ, современных концепций питания	Выявляет объекты для улучшения технологии пищевых производств с учетом прогрессивных методов эксплуатации оборудования, принципов управления качеством, безопасностью и прослеживаемостью производства, основ физиологии пищеварения и обмена веществ, современных концепций питания

2. Дидактическая карта проведения лабораторных занятий

Лабораторные работы выполняются по приведенному в разделе 3 «Перечню лабораторных работ».

2.1 Дидактическая карта проведения лабораторных занятий

Основные этапы занятия	Затраты времени мин	Краткое содержание учебного материала	Метод обучения
Организационный этап	4	Проверка посещаемости	

Постановочные задачи	6	Тема лабораторной работы, формулировка цели, постановка задачи при изучении темы, ответы на вопросы студентов	Планировочный
Контроль знаний	20	Повторение материала, раскрытие сущности занятия, используя дополнительные материалы (ТУ, справочники, сборники рецептур)	Устный отчет студентов Собеседование
Расчетно-аналитическая часть	20	Решение задач по теме, разбор ситуационных задач и проблемных вопросов. Работа с нормативной, технической и технологической документацией по теме занятия	Аналитический объяснительный
Практическая часть Индивидуальная работа студентов	100	Приготовление блюд и изделий по утвержденному "Перечню". Оформление и отпуск блюд.	Учебно-исследовательский
Бракераж	20	Органолептическая оценка качества по 5-бальной системе, расчет средней оценки качества блюд и изделий	Объяснительный, расчетный
Заключительный этап занятия	10	Обобщение и анализ результатов занятия, прием письменных отчетов. Определение домашнего задания на следующее занятие. Санитарная уборка лаборатории	Отчет письменный Репродуктивный
Итого:	180		

3 Перечни лабораторных работ

3.1 Перечень лабораторных работ для обучающихся по очной форме обучения

№ п/п	Наименование тем лабораторных работ, перечень блюд и изделий	Кол-во часов	Номер рецептуры по сборнику
1.	Тема 1. Введение. Предмет и задачи дисциплины. Лабораторная работа 1. Работа с нормативной и технической документацией по диетическому питанию, со сборником рецептур блюд, составление технико-технологических карт и схем приготовления диетических блюд. Расчет суточных продуктовых наборов для лечебно-профилактических учреждений	4	ГОСТ 31987-2012 «Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию»
2.	Тема 5. Технология приготовления диетических холодных блюд и закусок. Лабораторная работа 2 Холодные блюда и закуски: – салат из свеклы, яблок с растительным маслом – икра морковная – рыбный паштет – сыр мясной – чай без сахара	4	40 62 73 79 651
3.	Тема 6. Технология приготовления	4	

	диетических соусов и супов. Лабораторная работа 3 Супы: – суп молочный с овощами – суп-пюре из птицы – суп-крем из разных овощей – бульон с яичными хлопьями – чай без сахара		120 128 131 137 651
4.	Тема 7. Технология приготовления блюд из картофеля и овощей. Лабораторная работа 4 Блюда из овощей: - суфле из картофеля и моркови со сметаной - пудинг из тыквы и яблок с творогом - капуста, тушенная в молочном соусе - котлеты капустные с соусом молочным - чай без сахара	4/4	188 195 216 651
5.	Тема 9. Технология приготовления блюд из яиц, творога. Лабораторная работа 5 Блюда из яиц, творога: - яичная кашка с овощами - омлет, фаршированный овощами - пудинг из творога (сваренный на пару) с соусом из кураги - зразы из творога с изюмом - чай без сахара	4	301 312 324 322 651
6.	Тема 10. Технология приготовления диетических блюд из рыбы и нерыбных объектов водного промысла Лабораторная работа 6 Блюда из рыбы: – рыба, припущенная в молоке - гарнир - каша овсяная протертая – биточки рыбные паровые - картофель отварной с маслом растительным - соус молочный – суфле рыбное (паровое) с маслом - гарнир - картофель в молоке – кнели рыбные припущенные - соус сметанный - гарнир – капуста, тушенная с яблоками - чай без сахара	4	344 456 354 464 540 368 466 369 550 486 651
7.	Тема 11. Технология приготовления блюд из мяса и мясных продуктов Лабораторная работа 7 Блюда из птицы и субпродуктов - котлеты из филе кур, фаршированное соусом молочным с яйцом - припущенное с маслом - гарнир – каша вязкая пшенная - зразы из кур с омлетом и овощами - паровые с маслом	4	441 455 447

	- суфле из кур с рисом с маслом - гарнир – пюре из тыквы - кнели из кур с маслом - гарнир – каша вязкая овсяная – чай без сахара		450 480 451 455 651
8.	Тема 13. Технология приготовления сладких блюд и напитков. Технология приготовления напитков из лекарственного растительного сырья. Лабораторная работа 8 Сладкие блюда и напитки: - кисель молочный густой - желе из апельсинов - пудинг сухарный - яблоки, фаршированные творогом - напиток яблочный - чай без сахара	4	615 617 643 649 674 651
9.	Тема 17. Порядок контроля за качеством готовой пищи в лечебно-профилактических учреждениях Лабораторная работа 9 Порядок контроля за качеством готовой пищи в лечебно-профилактических учреждениях.	4	
	Итого:	36/4	

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2013.-808 с.

3.2 Перечень лабораторных работ для обучающихся по заочной форме обучения

№ п/п	Наименование тем лабораторных работ, перечень блюд и изделий	Кол-во часов	Номер рецептуры по сборнику
	Тема Особенности технологии приготовления блюд в диетическом питании		
10.	Тема 5. Технология приготовления диетических холодных блюд и закусок. Лабораторная работа 1. Холодные блюда и закуски: - салат из свеклы, яблок с растительным маслом - икра морковная - рыбный паштет - сыр мясной - чай без сахара	4	40 62 73 79 651
11.	Тема 7. Технология приготовления блюд из картофеля и овощей. Лабораторная работа 2. Блюда из овощей: - суфле из картофеля и моркови со сметаной - пудинг из тыквы и яблок с творогом - зразы картофельные с овощами (запеченные) со сметаной - котлеты капустные с соусом	4/2	180 195 230

	молочным - чай без сахара		216,540 651
	ИТОГО:	8/2	

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2013.-808 с.

4 Методические рекомендации по организации и проведению лабораторных занятий

Лабораторные работы по технологии и организации диетического питания предусмотрены учебным планом в 7 семестре. Занятия проводятся в специальной технологической лаборатории кафедры технологии продуктов питания и товароведения.

Лабораторные работы способствуют закреплению теоретических знаний студентов и овладению практических навыков в приготовлении диетических блюд,, освоению особенностей технологии приготовления блюд в диетическом питании, оформления и отпуска блюд и кулинарных изделий. Студенты проводят органолептический анализ блюд и изделий.

Лабораторные работы являются важным средством подготовки студентов к преддипломной практике и выполнению ВКР.

Основанием для проведения лабораторных занятий являются:

Образовательная программа, учебный план, рабочая программа, утвержденные перечни лабораторных работ.

4.1 Организационный этап

На первом занятии в специальной лаборатории студенты должны пройти инструктаж по технике безопасности, противопожарной технике и на всех последующих занятиях неукоснительно его соблюдать.

Для оказания первой помощи при порезах и ожогах в лаборатории должна быть укомплектована аптечка.

Студенты должны работать в санитарной одежде и сменной обуви на низком каблуке, соблюдать правила личной и производственной гигиены. Приступая к работе в лаборатории необходимо снять наручные часы, кольца, булавки и т.п., надеть санитарную одежду, тщательно прикрыв волосы шапочкой или косынкой. Санитарную одежду нельзя закалывать булавками, иголками, хранить в ее карманах посторонние вещи.

Перед началом работы студенты должны вымыть руки мылом и щеткой, сполоснуть 0,2%- ным осветленным раствором хлорной извести, промыть водой и тщательно вытереть. Выходя из лаборатории санитарную одежду необходимо снимать, возвращаясь в лабораторию, вновь помыть руки, надеть санитарную одежду.

При наличии гнойничковых заболеваний на руках студенты к работе не допускаются.

4.2 Постановочные задачи

В начале занятия преподаватель проводит опрос студентов и выясняет подготовку их к работе, уточняет методику, рецептуры, особенности технологии приготовления и органолептической оценки блюд и изделий.

4.3 Контроль знаний

Студенты самостоятельно готовятся к занятиям по лекционному материалу, учебникам и методическим указаниям по изучаемым темам, самостоятельно изучают литературу, решают задачи.

Преподаватель проводит устный опрос, проводит тестирование, проверяет правильность решения задач, проверяет письменный отчет

4.4 Расчетно-аналитическая часть

Студенты работают со справочной, нормативной и технической документацией по диетическому питанию (ТУ, регламенты, сборники рецептов блюд и кулинарных изделий), производят разбор проблемных вопросов, решают ситуационные задачи.

Студенты составляют технико-технологические карты (приложение 3), технологические схемы приготовления блюд и изделий по изучаемой теме, оформляют карту лабораторной работы, выписывают необходимые продукты по массе брутто и нетто на 1 порцию (приложение 1-2).

После проверки подготовленности к занятию студенты получают допуск преподавателя к выполнению лабораторной работы.

4.5 Практическая часть. Индивидуальная работа студентов

На каждом занятии назначаются дежурные студенты.

Работа в лаборатории проводится бригадами по 3-4 человека. Каждая бригада готовит блюда (по 2 порции), в соответствии с утвержденным "Перечнем", руководствуясь действующими Сборниками рецептов и методическими указаниями.

Дежурная бригада студентов получает продукты у лаборанта, распределяет продукты на каждое рабочее место.

Приступая к работе студенты должны правильно организовать рабочее место, удобно расположив инструменты, посуду, инвентарь, весы. Проверить чистоту посуды, ополоснув ее горячей водой.

Студенты должны следить за правильностью использования разделочных досок, немедленно удалять отходы, периодически мыть рабочее место, убирать и мыть освобождающуюся посуду и инвентарь.

В процессе лабораторного занятия преподаватель и лаборант контролируют работу студентов непосредственно на рабочих местах.

Преподаватель следит за соблюдением технологии приготовления блюд, за правильностью приемов, показывая как тот или иной прием должен выполняться, за рациональным использованием сырья, указывая на бережное отношение к нему и трудоемкости его производства, за температурным режимом приготовления блюд, эстетикой поведения в лаборатории (отбором проб, приготовление блюд с помощью двух ложек, сведению к минимуму прикосновений к готовым блюдам руками без приборов и приспособлений и др.), за равномерным режимом работы, который обеспечит готовность всех блюд одновременно всеми студентами, проверяет правильность выписки продуктов на каждое блюдо в карту учебного задания, обращает внимание студентов на возможные варианты приготовления того или иного блюда, на требования к качеству блюд и изделий.

Лаборант следит за правильностью использования разделочных досок, инвентаря, посуды, сборки режущих машин, эксплуатации тепловых аппаратов, механического оборудования, за санитарным состоянием лаборатории, за экономным расходом воды, электроэнергии.

По окончании работы студенты должны представить приготовленные и оформленные блюда для органолептического анализа и аккуратно заполненную карту лабораторного занятия.

4.6 Органолептический анализ качества блюд и изделий

Дежурная бригада под руководством преподавателя проводит органолептический анализ качества блюд и изделий в соответствии с рекомендациями (Приложение 4).

Отбор проб начинает студент-дегустатор, затем преподаватель, остальные студенты и лаборант. Преподаватель вместе со студентами внимательно выслушивает студента-дегустатора и обращает внимание на наиболее распространенные дефекты блюд, изделий, вскрывает причины их возникновения, указывает способы устранения.

Данные органолептического анализа отмечаются студентами в карте лабораторного занятия.

4.7 Заключительный этап занятия

Подводя итоги лабораторного занятия, преподаватель, учитывает теоретическую подготовку студента по изучаемой теме, работу в течение всего лабораторного занятия, качество приготовленных блюд, правильность и аккуратность заполнения рабочей тетради, объявляет итоговую оценку и подписывает лабораторную работу.

В конце занятия студенты должны выключать приборы и аппараты, тщательно убрать рабочее место, вымыть и убрать посуду, инвентарь, инструменты, сдать рабочее место дежурной бригаде.

Дежурные проводят влажную уборку и сдают лабораторию лаборанту.

Преподаватель выдает задание на следующее занятие, а текущее объявляет законченным.

5 Рекомендуемая литература и интернет - ресурсы:

Основная литература:

1. Австриевских А.Н. Продукты здорового питания. Новые технологии, обеспечение качества, эффективность применения [Электронный ресурс] / Австриевских А.Н., Вековцев А.А., Позняковский В.М.- Электрон. текстовые данные.- Саратов: Вузовское образование, 2014.- 428 с.
2. Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - М.Прометей, 2016. - 168 с.

Дополнительная литература:

1. Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания : сб. тех. нормативов / под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. - М. : ДеЛи принт, 2013. - 808 с.
2. Микулович Л.С. Советы специалиста. О продуктах питания [Электронный ресурс]/ Микулович Л.С., Серегин В.В.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2009.— 238 с.
3. Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания. - М.: ДеЛи принт, 2012. -284 с.
4. Смирнова, М.А. Лечебное питание. Заболевания суставов. Лечение, диеты, рецепты / М.А. Смирнова. - М.: Рипол Классик, 2013. - 64 с.

Интернет-ресурсы:

- 1 Электронно-библиотечная система IPRbooks – Режим доступа: www.iprbookshop.ru
- 2 Электронная библиотечная система «Университетская библиотека on-line» – Режим доступа: www.biblioclub.ru

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

для лабораторных работ по дисциплине:
Технология и организация диетического питания

студента (ки) _____
курса _____ группы _____
Преподаватель _____

Пятигорск, 202_____

По теме _____

[illegible]

Студент _____
Оценка _____
Преподаватель _____

Органолептический анализ блюд и изделий

№ по сборнику рецептур	Наименование изделий	Требования к качеству					Обнаруженные дефекты	Средняя оценка
		Внешний вид	Цвет	Запах	Вкус	Консис- тенция		
Баллы								
Баллы								
Баллы								
Баллы								
Баллы								

« ____ » _____ 20 ____ г.

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № ____

на _____

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на

вырабатываемое _____
и реализуемое _____**2. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ**

2.1. Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты используемые для изготовления _____
должны соответствовать требованиям нормативных и технических документов и иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество.

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	брутто	нетто

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1. Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями Сборника технических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

_____ должно подаваться

оформляется _____

Реализация осуществляется при температуре подачи _____ в течение _____

Хранят _____

Срок годности _____

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели _____

Внешний вид _____

Консистенция _____

Цвет _____

Вкус _____

Запах _____

6.2. Микробиологические показатели _____ должны соответствовать требованиям СанПиН 2.3.2.1078-01, индекс _____.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ _____

на выход _____

Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал
общие	из них животные	общие	из них растительные	общие	из них моно- и дисахариды	

Ответственный за оформление ТТК _____

_____ должность _____ подпись _____ Ф.И.О.

Требования к сервировке стола для проведения дегустации блюд и изделий

Стол покрывают скатертью, которая должна свисать со всех сторон на 2,5см или под каждый прибор кладут отдельную салфетку. На середину стола ставят салфетницы со сложенными салфетками. На столе должны размещаться приборы и приспособления общего пользования для порционирования дегустационных блюд и индивидуального пользования. Поэтому на середину стола помещают подставные мелкие тарелки для приспособления, термометров для измерения температуры блюд и общих для всех приборов, а для их ополаскивания после отбора пробы каждого дегустируемого блюда - сосуд с кипятком.

Приборы и приспособления для отбора проб:

- супов заправочных, прозрачных, молочных, пюре и т.д. - столовые ложки;
- соусов - соусные ложки;
- холодных блюд и закусок - салатные ложки и вилки;
- горячих закусок - закусочные ложки;
- вторых овощных, из круп, бобовых, макаронных изделий - столовые ложки, ножи, лопаточки;
- вторых мясных и из птицы - соусные и гарнирные ложки, столовые ножи, лопаточки;
- вторых рыбных и блюд из нерыбных продуктов моря - соусные и гарнирные ложки, рыбные вилки, лопаточки;
- сладких блюд и напитков - десертные ножи, щипцы;
- мучных, кондитерских изделий и напитков - щипцы, ножи.

Перечень приборов и посуды для индивидуального пользования, включаемый в сервировку стола, зависит от вида дегустируемых блюд.

Напротив каждого места на расстоянии 2см от края стола ставят для дегустации: первых блюд - подставную мелкую тарелку, на нее глубокую на полпорции, справа от тарелок кладут столовый нож лезвием к тарелке и ложку вогнутой стороной кверху, слева - на расстоянии 8-10см от края стола пирожковую тарелку;

вторых блюд овощных, из круп, бобовых и макаронных изделий - мелкую тарелку, справа от нее кладут столовую вилку зубцами кверху;

соусов - подставную тарелку, на нее соусник на 100мл ручкой влево и чайную ложку ручкой влево;

вторых блюд из мяса, птицы и дичи - мелкую тарелку, справа от нее размещают столовый нож, слева - столовую вилку;

вторых блюд из рыбы, нерыбных продуктов моря - мелкую тарелку, справа - рыбный нож, слева - рыбную вилку, левее которой и выше на 1-2см пирожковую тарелку для костей;

холодных блюд и закусок - закусочную тарелку, справа от нее - закусочный нож, слева - закусочную вилку;

сладких блюд - десертную тарелку, справа - десертный нож и десертную ложку, слева десертную вилку;

мучных и кондитерских изделий, напитков - десертную или пирожковую тарелку, справа - десертный нож и ложку, выше их и правее - чашку ручкой влево на блюде.

После дегустации каждой пробы полость рта должна ополаскиваться чаем без сахара. Поэтому при сервировке стола для каждого дегустатора ставят стакан с чаем в подстаканнике или на чайном блюде.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Методические указания

по организации и проведению самостоятельной работы
по дисциплине: «Технология и организация диетического питания» для студентов
направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация
общественного питания
направленность (профиль) Технология и организация ресторанного дела

Пятигорск, 2026 г.

Содержание

	Введение	С. 3
6.	Общая характеристика самостоятельной работы студента и формируемые компетенции	4
7.	План-график выполнения самостоятельной работы	4
8.	Методические указания по формированию компетенций	4
9.	Методические рекомендации по изучению теоретического материала	5
5.	Список рекомендуемой литературы	18

Введение

Цель дисциплины – давать научное обоснование диетического питания, построенного на современной концепции сбалансированного питания; составлять суточные рационы питания; правильно, в соответствии с технологическим процессом готовить блюда, учитывая потери и изменения, происходящие в продуктах и блюдах при технологической обработке; проводить бракераж и контроль качества блюд и изделий.

Для достижения поставленной цели необходимо решения ряда задач:

- изучение технологии производства блюд диетического питания;
- изучение потерь, происходящих в блюдах при технологической обработке, расчет сохранности основных пищевых веществ, с учетом потерь;
- изучение способов технологической обработки в диетическом питании;
- расчет химического состава блюд и изделий;
- изучение органолептических показателей блюд и изделий;
- изучение условий и сроков хранения блюд;
- изучение нормативной и технической документации;
- изучение пищевых добавок, используемых при производстве блюд диетического питания;
- изучение технологии приготовления блюд специального назначения.

В результате самостоятельной работы студент должен:

Изучить нормативную и технологическую документацию для производства блюд диетического питания; роль продуктов и блюд для лечения и профилактики заболеваний; влияние основных технологических процессов на качество блюд и изделий; специализированные продукты для диетического питания; изделия пониженной калорийности; вопросы малоотходной и безотходной технологии; методы контроля качества готовых блюд и изделий

Осуществлять технологический процесс производства продукции для диетического питания и оценивать влияние различных факторов на его ход и результаты; разрабатывать технологическую документацию на продукцию диетического питания (ТК, ТТК);

Использовать нормативную документацию для ведения технологического процесса; выбирать оптимальные способы обработки продуктов и приготовления блюд и изделий в диетическом питании; осуществлять контроль за качеством сырья, полуфабрикатов и готовой продукции; получать и обрабатывать информацию с использованием программного обеспечения; производить расчеты основных технологических процессов производства; внедрять малоотходную технологию; использовать современные технологии с целью улучшения качества, пищевой и биологической ценности блюд диетического питания; выбирать оптимальные режимы тепловой обработки при производстве блюд и изделий для диетического питания; разрабатывать рецептуры новых видов продукции, направленных на профилактику заболеваний и реабилитацию больных; составлять рационы питания в соответствии с заболеванием и рассчитывать их по основным пищевым веществам и энергетической ценности; производить оценку качества сырья, полуфабрикатов и готовой продукции.

Рассчитывать потребности сырья, составления рецептур блюд и рационов питания для диетического питания с использованием компьютерных технологий; проведением испытаний по определению показателей качества и безопасности сырья, полуфабрикатов и готовой продукции; рациональными способами эксплуатации оборудования; практическими навыками разработки нормативной документации с учетом новейших технологий производства.

1. Общая характеристика самостоятельной работы студента и формируемые компетенции

При самостоятельном изучении дисциплины «Технология и организация диетического питания» формируются следующие профессиональные компетенции и их составные части, ПК-4, ПК-5,

Структура и компонентный состав компетенций

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-4. Способен определять и анализировать свойства сырья, полуфабрикатов и продовольственных товаров, влияющие на оптимизацию технологического процесса, качество и безопасность готовой продукции, эффективность и надежность процессов производства	ИД-1 _{ПК-4} Анализирует свойства, функции, классификацию и значение сырьевых компонентов, их изменения при технологической обработке, основные направления их использования при производстве пищевых продуктов для обеспечения получения безопасной продукции высокого качества	Способен проанализировать и применить свойства, функции, классификацию и значение сырьевых компонентов, их изменения при технологической обработке, основные направления их использования при производстве пищевых продуктов для обеспечения получения безопасной продукции высокого качества
	ИД-2 _{ПК-4} Организует выбор, применяет методы и средства измерений, испытаний и контроля для исследования качества, безопасности сырья и готовой продукции	Применяет методы и средства измерений, испытаний и контроля для исследования качества, безопасности сырья и готовой продукции
	ИД-3 _{ПК-4} Разрабатывает мероприятия по совершенствованию системы контроля качества и оптимизации технологических процессов производства продуктов питания	Оптимизирует технологические процессы производства продуктов питания на основе принципов повышения качества и безопасности, используя профессиональные знания инженерных процессов и правила эксплуатации современного технологического оборудования и приборов
ПК-5. Способен применять специализированные и профессиональные знания, в том числе инновационные, в области технологии производства продуктов питания, определять направления развития технологии пищевых производств, повышения качества и	ИД-1 _{ПК-5} Осуществляет контроль качества, безопасности сырья и готовой продукции с использованием нормативной документации, основных и прикладных методов исследований	Контролирует качество и безопасность продукции общественного питания, используя профессиональные знания инженерных процессов и правила эксплуатации современного технологического оборудования и приборов
	ИД-2 _{ПК-5} Организует технологический процесс производства продуктов питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов с применением	Организует технологические процессы производства продуктов питания на основе принципов повышения качества и безопасности, используя профессиональные знания

безопасности готовой продукции	современного технологического оборудования, традиционных и новых видов сырья	инженерных процессов и правила эксплуатации современного технологического оборудования и приборов
	ИД-ЗПК-5 Выявляет объекты для улучшения технологии пищевых производств с учетом прогрессивных методов эксплуатации оборудования, принципов управления качеством, безопасностью и прослеживаемостью производства, основ физиологии пищеварения и обмена веществ, современных концепций питания	Выявляет объекты для улучшения технологии пищевых производств с учетом прогрессивных методов эксплуатации оборудования, принципов управления качеством, безопасностью и прослеживаемостью производства, основ физиологии пищеварения и обмена веществ, современных концепций питания

2. План-график выполнения самостоятельной работы

7 семестр- ОФО, ЗФО

1-18 недели - формирование части компетенций ПК-4, ПК-5 следующими технологиями: самостоятельное изучение литературы, подготовки письменного отчета по лабораторной работе, подготовка устных докладов, подготовка к мастер-классу, решение задач.

Цель и задачи - подготовка к лабораторным работам №1-9, написание письменного отчета, подготовка устного доклада, а также закрепление лекционного материала посредством собеседования.

3. Методические указания по формированию компетенций

Самостоятельная работа студента предусматривает следующие технологии формирования профессиональных компетенций: самостоятельное изучение литературы, подготовка устного доклада, подготовка письменного отчета, собеседование, выполнение контрольной работы.

Допуск к лабораторным работам происходит при наличии у студентов печатного варианта отчета. Защита отчета проходит в форме доклада студента по выполненной работе и ответов на вопросы преподавателя.

Студент получает положительную оценку, если оформление отчета соответствует установленным требованиям, а отчет полностью раскрывает суть работы. Основанием для снижения оценки являются:

- при защите лабораторной работы допущены неточности или применены некорректные формулировки материала;
- работа выполнена не полностью, однако объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы по основным, принципиально важным задачам работы.

Отчет может быть отправлен на доработку в следующих случаях:

- оформление отчета не отвечает требованиям нормоконтроля;
- в работе допущены ошибки (не грубые) и неточности.

4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала

При самостоятельном изучении литературы необходимо по каждой изучаемой теме аннотировать источник, подготовить реферат или сообщение, при подготовке к лабораторным занятиям необходимо составить письменный отчет по теме занятия.

7 семестр

Перечень тем для самостоятельного изучения:

Раздел 1. Основные направления развития производства полуфабрикатов из

растительного и животного сырья

Тема 1. Введение. предмет и задачи дисциплины. Нормативная техническая и технологическая документация по организации питания в лечебно- профилактических организациях. значение диетического питания в лечении и профилактике отдельных заболеваний. методы щажения, применяемые в диетическом питании

Тема 2. Значение основных компонентов пищи и их роль в обмене веществ

Тема 3. Роль пищевых продуктов в диетическом питании и показатели их качества

Тема 4 Система стандартных диет, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях

Раздел 2 Особенности технологии приготовления блюд в диетическом питании

Тема 5. Технология приготовления диетических холодных блюд и закусок

Тема 6. Технология приготовления диетических соусов и супов

Тема 7. Технология приготовления блюд из картофеля и овощей

Тема 8. Технология приготовления блюд из круп и макаронных изделий

Тема 9. Технология приготовления блюд из яиц, творога

Тема 10 Технология приготовления диетических блюд из рыбы и нерыбных объектов водного промысла

Тема 11. Технология приготовления блюд из мяса и мясных продуктов

Тема 12.Технология приготовления блюд из сельскохозяйственной птицы, кролика

Тема 13. Технология приготовления сладких блюд и напитков. Технология приготовления напитков из лекарственного растительного сырья

Тема 14 Технология приготовления мучных блюд и мучных кулинарных изделий для диетического питания

Тема 15. Технология приготовления изделий функционального назначения. блюда со смесью белковой композитной сухой

Раздел 3 Организация диетического питания

Тема 16. Организация диетического питания в лечебно-профилактических предприятиях. Порядок выписки питания для больных в лечебно-профилактических учреждениях. Порядок контроля за качеством готовой пищи в лечебно-профилактических учреждениях.

Тема 17 Организация диетического питания в столовых при промышленных предприятиях

Тема 18 Оформление документации пищеблока. Методика заполнения документации по питанию на пищеблоке.

4.1 Методические указания по самостоятельному изучению отдельных тем

4.1.1 Изучение тем №1-4

Технологическая обработка продуктов для блюд диетического и диетического питания должна обеспечивать так называемые щадящие режимы. Они основаны на исключении из рациона или ограничении раздражителей, которые могут отрицательно влиять на работу того или иного органа. Повторить виды щажения: механическое, химическое и термическое. Изучить методы щажения органов пищеварения- механический, термический и химический. Ознакомиться с нормативной и технической документацией по диетическому и питанию.

Значение питания в лечении и профилактике заболеваний. Приемы кулинарной обработки продуктов, применяемые в диетической кулинарии. Особенности технологии приготовления блюд в диетическом питании. Метаболические принципы диетической терапии. Работа с нормативной и технической документацией.

Диетические блюда обычно готовят по правилам традиционной технологии. Однако, имеются некоторые особенности лечебной кулинарии как общие, так и частные, обусловленные непосредственным характером заболевания. Изучить требования к

диетической кулинарии, к технологии приготовления блюд, к способам тепловой и механической обработке.

Значение основных компонентов пищи и их роль в обмене веществ. Роль пищевых продуктов в диетическом питании и показатели их качества. Система стандартных диет, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях.

Вопросы для самопроверки:

1. Значение питания в лечении и профилактике заболеваний.
2. Виды щажения
3. Термическое щажение
4. Механическое щажение
5. Химическое щажение
6. Изучить сборники рецептур диетического питания
7. Приемы кулинарной обработки, применяемые в диетической кулинарии.
8. Особенности приготовления блюд в диетическом питании.
9. Механическая кулинарная обработка продуктов
10. Тепловая обработка блюд и изделий
11. Оборудование, применяемое для тепловой обработки продуктов в диетическом питании
12. Значение белков, углеводов, жиров в диетическом питании
13. Роль пищевых продуктов в диетическом питании и показатели их качества

4.1.2 Изучение темы №5

Значение холодных блюд и закусок в питании здорового и больного человека. Технология приготовления салатов из свежих овощей и плодов. Салаты и винегреты из отварных овощей. Закуски и блюда из рыбы и морепродуктов, технология приготовления. Ассортимент. Закуски и блюда из мясных продуктов, технология приготовления. Технология приготовления бутербродов. Сроки хранения бутербродов. Правила оформления бутербродов. Требования к качеству холодных блюд и закусок. Рекомендации по назначению холодных блюд и закусок при заболеваниях и для профилактики заболеваний. Нормы отпуска холодных блюд и закусок. Органолептическая оценка холодных блюд и закусок.

В диетическом питании используют закуски из различных продуктов. Для щадящих диет используют только такие закуски из овощей, как морковь, тертая со сметаной или с медом.

При заболеваниях печени и почек овощи сочетают с плодами и ягодами, чтобы замаскировать отсутствие соли: морковь, припущенная с курагой, салат из помидоров с яблоками, из белокочанной капусты с яблоками и т.д. Закуски из редиса готовят при диабете. Овощи для закусок варят на пару или припускают. Заправляют салаты и винегреты только натуральным /виноградным/ уксусом или 2-% раствором лимонной кислоты.

Рыбные закуски применяют в ограниченном ассортименте: салаты рыбные, заливная и фаршированная рыба, паштеты. Только для диет при заболеваниях печени, почек и сердца готовят маринованную рыбу, а при диабете - кильку с зеленым луком. Салаты рыбные заправляют не майонезом, а растительным маслом.

В ассортимент мясных закусок входят салаты с майонезом, паштет печеночный, заливные фрикадельки и студень. Используют и закуски из субпродуктов /мозги отварные, заливные, язык заливной, язык отварной с овощами.

В тех случаях, когда надо обеспечить механическое и химическое щажение, готовят протертые блюда из отварного мяса. Примером такого блюда может служить «сыр» из мяса.

Вопросы для самопроверки:

1. Чем отличаются холодные закуски от холодных блюд?
2. Как лучше варить овощи для салатов и винегретов?

3. Ассортимент винегретов. Как следует поступать при приготовлении винегрета, чтобы свекла не окрашивала входящие в состав винегрета продукты?
4. Санитарные требования к подготовке овощей и фруктов, используемых для холодных блюд без тепловой обработки.
5. Чем заправляют салаты и винегреты?
6. При каких заболеваниях рекомендуют сыр мясной?
7. Как оформляют холодные блюда и закуски?
8. Какую посуду используют для подачи холодных блюд и закусок?
9. Сроки хранения салатов из сырых и вареных овощей
10. Какова температура подачи холодных блюд и закусок?
11. Классификация бутербродов. Технология приготовления, сроки реализации.

4.1.3 Изучение темы №6

Особенности приготовления полуфабрикатов для соусов. Технология приготовления соусов на бульонах, отварах. Технология приготовления красного основного соуса и его производных. Технология приготовления белого основного соуса и его производных. Технология приготовления соусов на молоке, сметане. Технология приготовления соусов на сливочном масле. Технология приготовления соусов на растительном масле, маринадах, майонезе, заправках. Технология приготовления сладких соусов. Требования к качеству соусов. Правила подбора соусов к блюдам. Органолептическая оценка соусов. Нормы отпуска соусов к блюдам.

В связи с тем, что в ряде диет ограничены и полностью исключаются бульоны, ассортимент соусов для диетического питания сравнительно невелик. В некоторых холодных блюдах соусы заменяют сметаной, растительным маслом. Часто горячие блюда подают со сливочным маслом вместо соуса или со сметаной. Молочные, сметанные, фруктовые и белые соусы на овощном отваре используют для щадящих диет. Муку для соусов подсушивают и растирают с маслом.

Томатную пасту и лимонную кислоту используют только при изготовлении соусов для диет при заболеваниях почек и диабете. Для этих же диет можно использовать уксус винный или фруктовый, а применение спиртового уксуса и эссенцию запрещено. Белые соусы можно заправить огуречным и капустным рассолом или лимонной кислотой. Крупяные и макаронные блюда часто подают с фруктово-ягодными соусами. Готовят соусы по общим правилам технологии, но с некоторыми отличиями: для красных соусов муку не пассеруют; для томатного соуса томат-пасту разводят бульоном или водой и кипятят; для диет его готовят на овощном отваре; для томатного соуса с овощами морковь измельчают и припускают, белые соусы готовят без лука и белых корней; молочные соусы готовят, как обычно, но без лимонной кислоты; в маринадах и заправках уксус заменяют лимонной кислотой.

Вопросы для самопроверки:

1. Технология приготовления соусов на бульонах, отварах.
2. Технология приготовления красного основного соуса и его производных.
3. Технология приготовления белого основного соуса и его производных.
4. Технология приготовления соусов на молоке, сметане.
5. Технология приготовления соусов на сливочном масле.
6. Технология приготовления соусов на растительном масле, маринадах, майонезе, заправках.
7. Технология приготовления сладких соусов.
8. Требования к качеству соусов. Правила подбора соусов к блюдам. Органолептическая оценка соусов. Нормы отпуска соусов к блюдам.
9. Приготовление гарниров, подбор гарниров к основным блюдам.

4.1.4 Изучение темы №7

Особенности технологии приготовления бульонов, отваров. Технология приготовления заправочных супов. Молочные супы. Протертые супы: супы-пюре, супы-кремы, слизистые супы, их роль в диетическом питании. Прозрачные супы. Холодные супы. Сладкие супы. Правила хранения и отпуска супов. Температура подачи. Рекомендации по применению супов при различных заболеваниях и с целью профилактики. Органолептическая оценка супов.

Супы для диетического питания готовят по общим правилам рациональной технологии. Супы на мясных бульонах используют в диете при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью и периодически включают в диету при диабете. Гарниры для этих супов подбирают в зависимости от особенностей диеты. Приготовление протертых супов из круп очень трудоемко, так как приходится сначала варить крупы, а затем полученную кашу протирать. При этом получается много отходов. В настоящее время предложена новая технологическая схема получения супов-пюре из круп с использованием в качестве основы крупяной муки промышленной выработки /предназначенной для детского питания/. Эту муку заваривают в кипящей воде, бульоне или молоке.

На рыбном и грибном бульонах готовят супы: бульоны, уха, бульон с фрикадельками, грибной бульон. При этом для диеты при диабете готовят и более острые блюда /солянку рыбную/, а для диеты при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью - супы с макаронными изделиями /суп-лапша грибная/. Широко используют вегетарианские овощные супы, протертые и непротертые.

Молочные супы используют в основном для щадящих диет. Готовят их на молоке или на воде с молоком. Крупы и макаронные изделия предварительно варят 10-15 минут в воде, а затем в кипящее молоко. «ГЕРКУЛЕС» и манную крупу засыпают в кипящее молоко. Овощи для молочных супов в зависимости от особенностей диеты обрабатывают по-разному: либо нарезают как обычно, либо протирают. Картофель и тыкву нарезают кубиками, а морковь и репу шинкуют. Характерны для диетического питания супы-пюре из кур и мяса на молоке. Готовят супы с рисом из простокваши, разведенной водой.

Очень широко используют фруктовые супы.

Для диеты при диабете готовят супы на квасе: рыбный холодник, ботвинью, мясную окрошку. Для диеты при заболеваниях печени используют холодный борщ, свекольник, овощную окрошку.

Вопросы для самопроверки:

1. Классификация супов.
2. На какой жидкой основе можно готовить супы-пюре?
3. С какой целью в супы-пюре добавляют льезон?
4. Как приготовить слизистые отвары? Каково использование их в диетическом и питании?
5. С какой целью овощи для молочного супа припускают в воде?
6. Почему супы молочные рекомендуют включать при заболеваниях печени?
7. При каких заболеваниях рекомендуют бульон прозрачный? С чем подают прозрачные бульоны?
8. Как приготовить оттяжку для прозрачных супов?
9. Как оформляют супы? Норма отпуска супов при различных заболеваниях.
10. Какую посуду используют для подачи супов?
11. Сроки хранения супов.
12. Какова температура подачи горячих и холодных супов?

4.1.5 Изучение темы №8

Значение овощей в диетическом питании. Технология приготовления блюд из отварных

и припущенных овощей. Технология приготовления блюд из жареных и тушеных овощей. Технология приготовления блюд из запеченных овощей. Технология приготовления блюд из универсальных овощных масс. Требования к качеству блюд из овощей. Рекомендации по применению блюд из овощей для лечения и профилактики заболеваний. Правила отпуска блюд из овощей. Подбор соусов к блюдам. Органолептическая оценка блюд из овощей.

Овощи широко применяются при изготовлении блюд для всех основных диет диетического питания. Кроме того, они играют очень большую роль в питании людей, страдающих гипертонической болезнью, воспалительными заболеваниями и болезнями сердца, сопровождающимися отеками, т.к. содержат много солей калия при сравнительно невысоком содержании натрия. Калия особенно много в кабачках, тыкве, баклажанах. Из них готовят пюре, суфле / оладьи, пудинги, очень широк ассортимент блюд диетического питания из моркови.

Для щадящих диет почти все овощные блюда готовят в протертом виде /пюре, пудинги, суфле. Их готовят паровыми и отварными, а также тушеными и запеченными. Овощные блюда используют очень широко, готовят их в сыром, вареном и запеченном виде. Не используют для щадящих диет только блюда из щавеля, шпината, грибов. Для диеты при диабете готовят любые блюда из овощей, содержащих мало углеводов, а морковь, свеклу, репу и картофель обязательно отваривают или припускают, а затем тушат, запекают или жарят /картофель/.

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

Вопросы для самопроверки:

1. Значение овощей в диетическом питании.
2. Блюда из отварных овощей.
3. Блюда из припущенных овощей.
4. Блюда из тушеных овощей.
5. Блюда из жареных овощей.
6. Блюда из запеченных овощей.
7. Блюда из фаршированных овощей.
8. Как сохранить витамин С в овощах при тепловой обработке.
9. Отличительные особенности приготовления суфле.
10. При каких заболеваниях рекомендуются блюда из овощей?
11. Правила подачи блюд из овощей.
12. Сроки хранения горячих блюд из овощей.
13. Какова температура подачи горячих блюд из овощей?

4.1.6 Изучение темы №9

Значение яиц в питании больного и здорового человека. Технология варки яиц. Блюда из яиц. Рекомендации по применению блюд из яиц при заболеваниях и для профилактики заболеваний. Требования к качеству блюд из яиц. Нормы отпуска. Бракераж блюд.

Роль творога в диетическом питании. Блюда из творога, технология приготовления. Требования к качеству. Правила отпуска. Бракераж блюд из творога. Рекомендации по назначению блюд из творога при заболеваниях и для профилактики заболеваний.

Значение круп в диетическом питании. Правила варки каш. Нормы жидкости при варке каш. Технология приготовления каш. Технология приготовления блюд из круп. Нормы отпуска. Требования к качеству блюд из круп. Бракераж блюд. Рекомендации по назначению блюд при заболеваниях и для профилактики заболеваний. Органолептическая оценка блюд из яиц, творога, круп, макаронных изделий.

Блюда из круп. Ассортимент блюд из круп для диетического питания и способы их приготовления те же, что и в рациональном питании. Преобладают жидкие и вязкие каши на воде или молоке, но готовят и рассыпчатые каши. Отличительной особенностью является

приготовление каш с добавлением овощей: манная и рисовая с протертой морковью, пшенная с тыквой и т.д. Иногда каши после варки протирают. Готовят большое количество кулинарных изделий из каш: пудинги паровые в каши и изделия из них, добавляют чернослив, сушеные фрукты. Для этих диет готовят запеканки и пудинги крупяные с протертым творогом. Только для диеты при диабете блюда из круп резко ограничивают.

Блюда из макаронных изделий. Варят макароны, лапшу, вермишель как обычно. Макароны перед варкой ломают на куски размером 1-2 см. Готовят макаронные изделия с маслом, с мясом, запеканки с творогом, отпускают их с томатом и сыром или овощами.

Яичные и творожные блюда. Яичные, творожные блюда диетического питания готовят, как обычно, но более тщательно протирают творог. Яйца используют только диетические, а творог свежий, некислый. Блюда выбирают с более нежной консистенцией /омлеты, яичная каша, яйца в сметане, творог натуральный протертый, паровые пудинги и т.п./. Из творога готовят запеканки, запеканки с морковью, пудинг с рисом, сырники запеченные, сырники с морковью, вареники ленивые, блинчики с творогом, творожный крем и др.

Вопросы для самопроверки:

1. Значение блюд из круп, яиц и творога в диетическом питании.
2. Правила варки каш различной консистенции.
3. Какие каши используют при приготовлении крупеника?
4. Ассортимент блюд из яиц.
5. При каких заболеваниях ограничивают потребление яиц и почему?
6. Ассортимент блюд из творога.
7. С какой целью протирают творог?
8. Какие соусы подают к блюдам из круп и творога?
9. Требования к качеству блюд из круп, яиц и творога.

4.1.7 Изучение темы №10

Использование рыбы и морепродуктов в диетическом питании. Блюда из отварной и припущенной рыбы. Блюда из жареной и тушеной рыбы. Блюда из запеченной рыбы. Блюда из рубленой и рыбной массы. Выбор оптимальных способов тепловой обработки при производстве блюд из рыбы в диетическом питании. Правила подбора соусов и гарниров к блюдам из рыбы. Рекомендации по назначению блюд при заболеваниях и для профилактики заболеваний. Требования к качеству блюд из рыбы. Нормы отпуска блюд из рыбы. Бракераж блюд из рыбы. Контроль качества блюд из рыбы. Использование морепродуктов в диетическом питании. Блюда из морепродуктов. Подбор соусов и гарниров. Бракераж блюд из морепродуктов. Органолептическая оценка блюд из морепродуктов.

Ткани большинства рыб развариваются, блюда из рыбы слабо раздражают стенки желудка и кишечника и поэтому используются для щадящих диет не только в рубленном, но и в натуральном виде. Допускаются они и для других диет, но в зависимости от характера диет применяют разные приемы тепловой обработки: - жарку, варку, варку с последующим запеканием, варку с последующей жаркой, СВЧ-нагрев. Ассортимент блюд из рыбы: рыба отварная, припущенная в молоке, рыба по-русски, плов с рыбой, жареная в яйце, зразы донские, рыба, запеченная с помидорами, тефтели рыбные паровые, биточки, котлеты паровые, жареные, запеченные, шницель рыбный паровой, хлебцы рыбные паровые, фрикадельки рыбные, суфле рыбное, кнели рыбные.

Вопросы для самопроверки:

1. Значение в диетическом питании блюд из рыбы.
2. Какие виды рыб рекомендуются для варки, тушения, жарки?
3. Ассортимент блюд из отварной рыбы.
4. Каковы режимы и условия припускания рыбы?
5. Технология приготовления блюд из тушеной рыбы.

6. Виды панировки для рыбы жареной.
7. Блюда из запеченной рыбы.
8. Блюда из котлетной рыбной массы.
9. Как определить окончание процесса приготовления кнельной массы?
10. В чем отличие кнельной массы от котлетной?
11. Какие гарниры и соусы подают к блюдам из котлетной массы?
12. Как оформляют блюда из рыбы?
13. Какую посуду используют для подачи блюд из рыбы?
14. Сроки хранения блюд из рыбы.
15. Какова температура подачи блюд из рыбы?

4.1.8 Изучение темы №11

Использование мяса в диетическом питании. Технология приготовления блюд из отварного и припущенного мяса. Технология приготовления блюд из жареного мяса. Технология приготовления блюд из тушеного мяса. Технология приготовления блюд из запеченного мяса. Технология приготовления блюд из рубленого мяса. Применение механического и химического методов щажения при производстве блюд из мяса в диетическом питании. Рекомендация блюд при заболеваниях и для профилактики заболеваний. Требования к качеству блюд из мяса. Нормы отпуска блюд из мяса. Бракераж блюд из мяса. Контроль качества блюд из мяса. Органолептическая оценка блюд из мяса.

В диетическом питании используют говядину, нежирную свинину, кур, кроликов, индеек. У говяжьих туш для изготовления блюд берут части с меньшим содержанием соединительной ткани: вырезку, толстый и тонкий края, верхнюю и заднюю части тазобедренного отруба. Обрезки при зачистке мяса тщательно освобождают от сухожилий и используют для изготовления рубленых блюд.

Мясо при изготовлении любых блюд предварительно отваривают, чтобы уменьшить в нем содержание экстрактивных веществ. Почки содержат много пуриновых оснований и при изготовлении лечебных блюд их не используют. Мозги богаты холестерином и поэтому их употребляют только для изготовления некоторых блюд и в ограниченном количестве.

Для диет, щадящих мясные блюда готовят только из рубленой или кнельной массы. При этом их варят на пару, или жарят не панируя. Для диеты при заболеваниях печени мясо отваривают и запекают, а для диеты при заболеваниях почек и сердца отваривают, а затем запекают или жарят. При изготовлении блюд для диеты количество соли ограничивают до 1 % от массы готовых изделий, а для бессолевой диеты ее исключают совсем.

Большинство блюд из мяса готовят по обычным технологическим правилам с учетом указанных ограничений, но готовят и блюда, специфичные для диетического питания: пюре из говядины, суфле, пудинг мясной.

Ассортимент блюд из мяса: мясо отварное, суфле из отварного мяса, бефстроганов из отварного мяса, гуляш из отварного мяса, зразы отбивные, гуляш, запеканка картофельная с говядиной, котлеты, биточки паровые или жареные, говяжьи биточки с творогом, оладьи из печени.

Вопросы для самопроверки:

1. Значение в диетическом питании блюд из мяса.
2. С какой целью и для каких диет мясо предварительно отваривают?
3. Ассортимент блюд из отварного мяса.
4. Как приготовить суфле и пудинг из отварного мяса?
5. Как приготовить бефстроганов из отварного мяса, для каких диет рекомендуется?
6. Какие наполнители используют для котлетной массы?
7. Какова роль наполнителей в котлетной массе?
8. Ассортимент изделий из котлетной массы.

9. В чем отличие кнельной массы от котлетной?
10. Какие способы тепловой обработки рекомендуются для приготовления блюд из мяса и какие из них рекомендуются в диетическом питании?
11. Какие гарниры и соусы подают к блюдам из котлетной массы?
12. Как оформляют блюда из мяса?
13. Какую посуду используют для подачи блюд из мяса?
14. Сроки хранения горячих блюд из мяса.
15. Какова температура подачи горячих блюд из мяса?

4.1.9 Изучение темы №12

Блюда из отварной и припущенной птицы. Блюда из жареной и тушеной птицы. Блюда из рубленой птицы. Технология приготовления котлетной и кнельной массы. Блюда из кролика. Использование субпродуктов в диетическом питании. Технология приготовления блюд из субпродуктов. Подбор соусов и гарниров к блюдам из птицы, кролика и субпродуктов. Требования к качеству блюд. Контроль качества блюд. Органолептическая оценка блюд из птицы, кролика, субпродуктов.

Вопросы для самопроверки:

1. Виды птицы, используемые в диетическом питании.
2. Значение в диетическом питании блюд из птицы.
3. Ассортимент блюд из отварной птицы.
4. Как приготовить суфле и пудинг из отварной птицы?
5. Какие наполнители используют для котлетной массы из птицы?
6. Какова роль наполнителей в котлетной массе?
7. Ассортимент изделий из котлетной массы из птицы.
8. Какие гарниры и соусы подают к блюдам из котлетной массы?
9. Как оформляют блюда из птицы?
10. Какую посуду используют для подачи блюд из птицы?
11. Сроки хранения горячих блюд из птицы

4.1.10 Изучение темы №13

Значение свежих фруктов и ягод в диетическом питании. Отпуск свежих фруктов и ягод. Технология приготовления фруктовых и ягодных пюре. Технология приготовления компотов. Технология приготовления железированных сладких блюд. Технология приготовления горячих сладких блюд. Нормы выхода сладких блюд. Бракераж блюд. Требования к качеству. Рекомендации по назначению блюд при заболеваниях и для профилактики заболеваний. Технология приготовления горячих напитков. Витаминизированные напитки. Технология приготовления холодных напитков. Нормы выхода напитков. Использование заменителей сахара при производстве сладких блюд. Органолептическая оценка сладких блюд и напитков.

В диетическом питании фрукты и ягоды применяются в свежем, вареном, сушеном и консервированном виде.

Свежие плоды и ягоды перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной холодной водой.

Подают плоды и ягоды натуральными или с сахаром, рафинадной пудрой, сиропом, молоком, сливками, сметаной.

Быстрозамороженные плоды и ягоды поступают на предприятия общественного питания замороженными сухим способом (без сахара), замороженными в сахарном сиропе, а ягоды – также замороженными с сахаром.

На диеты диабет и ожирение рекомендуют кислые или кисло-сладкие сорта плодов и ягод, на диеты с заболеваниями печени – только сладкие сорта. Перебранные и промытые плоды и ягоды укладывают в вазу, салатник, блюдец. К ягодам на розетке подают сахарный песок (кроме диабета), молочнокислые напитки, сливки или сметану.

В диетическом питании используют протертые пюре из яблок, чернослива и других фруктов, которые подают со сбитыми сливками, кисломолочными напитками или сметаной.

Для приготовления пюре яблоки разрезают, удаляют сердцевину, укладывают на противень, подливают немного воды и запекают в жарочном шкафу или припускают. Абрикосы и чернослив промывают, у абрикосов удаляют косточки сразу, а у чернослива – после тепловой обработки; плоды заливают водой, припускают до готовности и протирают. Пюре соединяют с сахаром, проваривают, раскладывают в креманки и охлаждают.

Компоты готовят из свежих, консервированных плодов и ягод как в различных сочетаниях, так и из одного какого-либо вида.

Для их изготовления применяют различные желирующие вещества – крахмал, желатин, агароид, фуцеллан, альгинат натрия, модифицированные крахмалы, пектиновые вещества, которые обладают способностью набухать, растворяться и при определенной температуре образовывать прозрачные студнеобразные массы.

Полезно употреблять желированные блюда при желудочных, кишечных, легочных и других кровотечениях. Способность желатина повышать свертываемость крови служит противопоказанием к частому включению блюд с желатином в некоторые диеты. Не рекомендуют их и при оксатурии, так как из желатина может образовываться щавельная кислота.

Вопросы для самопроверки:

1. В чем значение свежих фруктов и ягод для диетического питания.
2. Отпуск свежих фруктов и ягод. Технология приготовления фруктовых и ягодных пюре.
3. Технология приготовления компотов. Технология приготовления желированных сладких блюд.
4. Технология приготовления горячих сладких блюд.
5. Нормы выхода сладких блюд. Бракераж блюд. Требования к качеству.
6. Рекомендации по назначению блюд при заболеваниях и для профилактики заболеваний. Технология приготовления горячих напитков. Витаминизированные напитки. Технология приготовления холодных напитков. Использование заменителей сахара при производстве сладких блюд. Органолептическая оценка сладких блюд и напитков.

4.1.11 Изучение темы №14

Технология приготовления мучных блюд – вареников, блинчиков, блинов. технология приготовления изделий из дрожжевого теста. технология приготовления фаршей для пирожков, кулебяк, ватрушек. требования к качеству. температура выпечки изделий. бракераж изделий. Рекомендации по применению изделий при заболеваниях и для профилактики заболеваний. изделия с пониженной калорийностью, технология приготовления. использование овощных и фруктовых добавок при производстве домашней лапши, блинчиков, булочек. технология производства различных видов теста и изделий из них, используемых в диетическом питании (бисквитного, песочного, заварного). органолептическая оценка мучных кулинарных изделий.

Технологический процесс осуществляется в следующей последовательности:

- подготовка сырья;
- приготовление отдельных полуфабрикатов;
- приготовление готовых изделий (замес теста, формование, расстойка, выпечка, охлаждение);
- подготовка изделий к отделке;
- отделка.

Сырье, используемое при производстве булочных изделий пониженной калорийности, должно соответствовать требованиям действующей нормативной документации.

При подготовке к производству сырье освобождают от тары, удаляют посторонние примеси, процеживают, дробят, просеивают, протирают и т.д. Мешки с мукой, сахаром-песком и другими сыпучими продуктами очищают снаружи щеткой, а затем аккуратно вспаривают по шву.

Ассортимент булочные изделия пониженной калорийности:

- булочка «К завтраку»;
- булочка «Закусочная»;
- булочка «Янтарная»;
- булочка «С корицей»;
- булочка «Полезная»;
- булочка «деревенская»;
- булочка «Творожная»;
- булочка «Украинская»;
- булочка «К чаю»;
- булочка «Харьковчанка»;
- булочка «Новинка»;
- булочка «Космическая»;
- булочка «Студенческая».

Вопросы для самопроверки:

1. Технология приготовления дрожжевого теста пониженной калорийности.
2. Ассортимент мучных изделий из дрожжевого теста пониженной калорийности.
3. Процессы, происходящие при замесе и выпечке мучных изделий из дрожжевого теста.
4. Температура выпечки изделий из дрожжевого теста.
5. Наполнители, используемые в мучных изделиях пониженной калорийности
6. Технология приготовления бисквитного теста пониженной калорийности
7. Температура выпечки бисквитного полуфабриката.
8. Ассортимент мучных изделий пониженной калорийности.
9. Технология приготовления блинов, блинчиков, оладий. В чем отличие в их приготовлении?

4.1.12 Изучение темы №15

Технология приготовления блюд с боенской кровью. Технология приготовления блюд с молочно-белковыми продуктами: сухим обезжиренным молоком, кальцинированным и зерненным творогом, казеинатами, с белковыми продуктами сои. Технология приготовления низкобелковых блюд. Использование пищевых волокон. Технология приготовления блюд, обогащенных пищевыми волокнами. Требования к качеству блюд. Рекомендации по назначению блюд при заболеваниях и для профилактики заболеваний. Технология приготовления блюд из гематогена, белипа. Использование в рациональном и диетическом питании белковой пасты «Океан», пивных дрожжей. Использование амилопектинового крахмала. Органолептическая оценка изделий специального назначения. Использование метилцеллюлозы (МЦ-100) в диетическом питании.

Тесто из отрубей готовят следующим способом: отруби просушивают, размалывают, добавляют протертый творог, масло, сметану, яйца, хорошо вымешивают и дают постоять 15-20 минут. Отрубяное тесто нельзя раскатывать, поэтому изделия из него формуют вручную. Это тесто используют для приготовления пирожков с капустой, мясом и творогом и ватрушек.

Для приготовления печенья овсяную крупу или «Геркулес» подсушивают в жарочном шкафу, охлаждают и размалывают. Полученную муку просеивают, добавляют сахар, яйца, масло, сметану, хорошо вымешивают, формуют в виде мелких шариков и выпекают. В тесто для печенья можно добавлять творог и изюм /№ 5/.

Печенье из «Геркулеса» и творога» Печенье готовится как было указано выше, но добавляется протертый творог и изделие перед выпечкой смазывают сметаной и посыпают сахаром.

В диетическом питании можно использовать метилцеллюлозу. Водные растворы метилцеллюлозы обладают связывающими, эмульгирующими, диспергирующими и пенообразующими свойствами. Метилцеллюлоза безвредна, физиологически индифферентна, имеет низкую зольность, не обладает калорийностью. Суточная доза для здорового человека 30 мг. на 1 кг. массы тела, в диетическом питании могут быть более высокие дозы. Применяют МЦ - 100 при производстве салатов, супов-пюре, запеканок из творога, котлет мясных и рыбных рубленых, сладких блюд, пряников. Технология приготовления отваров, настоев, чая из лекарственного растительного сырья. Витаминные напитки. Рекомендации по использованию лекарственного растительного сырья. Лечебные бальзамы. Требования к качеству. Органолептическая оценка напитков из лекарственного растительного сырья.

Вопросы для самопроверки:

1. Технология приготовления блюд с говяжьей кровью.
2. Технология приготовления блюд с молочно-белковыми продуктами, сухим обезжиренным молоком.
3. Технология приготовления блюд с добавлением продуктов переработки сои.
4. Технология приготовления блюд, обогащенных пищевыми волокнами.
5. Технология приготовления блюд с добавлением гематогена.
6. Технология приготовления отваров, настоев, чая из лекарственного сырья. Лечебные бальзамы. Ассортимент.
7. Технология приготовления блюд специального назначения. Ассортимент.
8. Использование пектинсодержащих продуктов в диетическом питании.
9. Технология приготовления блюд с добавлением пшеничных отрубей. Ассортимент.
10. Технология приготовления блюд с добавлением метилцеллюлозы. Ассортимент.
11. Технология приготовления отваров из лекарственного сырья
12. Технология приготовления витаминных напитков. Напиток из плодов шиповника.
13. Технология приготовления настоев.
14. Технология приготовления чая из растительного лекарственного сырья.

4.1.13 Изучение темы №16-18

Организация диетического питания в лечебно-профилактических предприятиях Порядок выписки питания для больных в лечебно-профилактических учреждениях. Порядок контроля за качеством готовой пищи в лечебно-профилактических учреждениях.

Организация диетического питания в столовых при промышленных предприятиях

Оформление документации пищеблока. Методика заполнения документации по питанию на пищеблоке.

5. Рекомендуемая литература и интернет - ресурсы:

Основная литература:

1. Австриевских А.Н. Продукты здорового питания. Новые технологии, обеспечение качества, эффективность применения [Электронный ресурс] / Австриевских А.Н., Вековцев А.А., Позняковский В.М.- Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2014.- 428 с.
2. Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - М.Прометей, 2016. - 168 с.

Дополнительная литература:

6. Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания : сб. тех. нормативов / под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. - М. : ДеЛи принт, 2013. - 808 с.

7. Микулович Л.С. Советы специалиста. О продуктах питания [Электронный ресурс]/ Микулович Л.С., Серегин В.В.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Высшая школа, 2009.— 238 с.
8. Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания. - М.: ДеЛи принт, 2012. -284 с.
9. Смирнова, М.А. Лечебное питание. Заболевания суставов. Лечение, диеты, рецепты / М.А. Смирнова. - М.: Рипол Классик, 2013. - 64 с.

Интернет-ресурсы:

- 1 Электронно-библиотечная система IPRbooks – Режим доступа: www.iprbookshop.ru
- 2 Электронная библиотечная система «Университетская библиотека on-line» – Режим доступа: www.biblioclub.ru