

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ**  
**ТЕХНОЛОГИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор по учебной работе**

\_\_\_\_\_ **Василенко В.Н.**  
(подпись) (Ф.И.О.)

«26» 05 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы рационального питания**  
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

**19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания**  
(код и наименование направления подготовки, специальности)

Направленность (профиль) подготовки

**Технологии производства продукции индустрии питания и ресторанного бизнеса**  
(наименование направленности (профиля) подготовки)

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

(Бакалавр/Специалист/Магистр)

### 1. Цели и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Основы рационального питания» являются подготовка выпускника к решению следующих задач производственно-технологической и научно-исследовательской деятельности:

- участие в разработке концепции развития предприятия питания с учетом тенденций потребительского рынка;

- участие в разработке продукции питания с заданными функциональными свойствами, определенной биологической, пищевой и энергетической ценностью.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, являются: продовольственное сырье растительного и животного происхождения; продукция питания различного назначения.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины в соответствии с предусмотренными компетенциями обучающийся должен:

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (результат освоения)	В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	ПК-1	способность использовать технические средства для измерения основных параметров технологических процессов, свойств сырья, полуфабрикатов и качество готовой продукции, организовать и осуществлять технологический процесс производства продукции питания	Технологические процессы производства продукции питания	Анализировать технологические процессы производства продукции питания	Навыками анализа и выбора технологических процессов производства продукции питания
2	ПК-30	готовность осуществлять поиск, выбор и использование новой информации в области развития индустрии питания и гостеприимства, способность проводить обоснование и расчеты прибыли и затрат в рамках запланированного объема выпуска продукции питания	Источники новой информации в области развития индустрии питания и гостеприимства	Применять новую информацию в области развития индустрии питания и гостеприимства при формировании навыков культуры питания	Навыками представления результатов новой информации в области развития индустрии питания и гостеприимства с позиции рационального питания

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Основы рационального питания» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока 1 ОП.

Изучение дисциплины основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин «Органическая химия», «Технология производства продукции индустрии питания и ресторанного бизнеса».

Дисциплина «Основы рационального питания» является предшествующей для освоения дисциплины: «Пищевые и биологически активные добавки», «Лечебное питание», «Основы нутрициологии» и необходима для написания выпускной квалификационной работы.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц.

Виды учебной работы	Семестр V	
	Всего часов акад.ч	акад.ч
Общая трудоемкость дисциплины	180	180
<b>Контактная работа в т.ч. аудиторные занятия:</b>	<b>61,6</b>	<b>61,6</b>
Лекции	30	30
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	11	11
Лабораторные работы (ЛБ)	30	30
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	30	30
Групповые консультации по дисциплине	1,5	1,5
Вид аттестации: <b>зачет</b>	0,1	0,1
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>118,4</b>	<b>118,4</b>
Проработка материалов по конспектам лекций, учебникам, дополнительной литературе, подготовка к тестированию	74	90
Подготовка к лабораторным работам	10	10
Подготовка к контрольной работе аудиторной	6	6
Домашнее задание	18,4	18,4
Реферат	10	10

**5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

#### 5.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, часы
1	Эколого-медицинские аспекты питания современного человека	<p><b>Тема 1. Эколого-медицинские аспекты питания современного человека</b> Роль питания в жизни современного человека. Причины развития «болезней цивилизации». Состав и структура питания современного человека.</p> <p><b>Тема 2. Характеристика пищевых продуктов</b> Продукты животного происхождения: пищевая ценность мяса и мясных продуктов, молока и молочных продуктов (кисломолочных), рыбы и рыбных продуктов, нерыбных продуктов моря. Продукты растительного происхождения: пищевая ценность овощей и фруктов, зелени, ягод, соков и напитков, пищевая меда.</p>	21
2	Нормы физиологической потребности различных групп населения в энергии и основных пищевых веществах.	<p><b>Тема 3. Факторы питания – белки.</b> Определение. Источники происхождения. Полноценные и неполноценные белки. Биологическая и энергетическая ценность. Функции белков в организме человека. Суточная потребность в белках. Соотношение белков в питании. Усвояемость белков. Избыток и недостаток белков в питании.</p> <p><b>Тема 4. Факторы питания – жиры.</b> Определение. Источники происхождения. Энергетическая ценность. Биологическая эффективность жиров. Полиненасыщенные жирные кислоты. Функции жиров в организме человека. Суточная потребность в жирах. Соотношение жиров в питании. Усвояемость жиров. Избыток и недостаток жиров в питании.</p> <p><b>Тема 5. Факторы питания – углеводы.</b> Определение. Источники происхождения. Классификация углеводов. Биологическая и энергетическая ценность. Функции углеводов в организме человека. Гликемический индекс. Суточная потребность в углеводах. Соотношение</p>	70

		<p>углеводов в питании. Усвояемость углеводов. Избыток и недостаток углеводов в питании.</p> <p><b>Тема 6. Микронутриенты – витамины, витаминоподобные вещества.</b> Классификация витаминов и витаминоподобных веществ, характеристика и их физиологическое значение для здоровья человека. Избыток и недостаток в питании.</p> <p><b>Тема 7. Микронутриенты – минеральные вещества.</b> Классификация минеральных веществ, характеристика и их физиологическое значение для здоровья человека. Избыток и недостаток в питании.</p>	
3	Теории и виды питания	<p><b>Тема 8. Классические теории питания.</b> Античная теория питания. Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания. История возникновения теорий, принципы теорий питания, отличительные особенности.</p> <p><b>Тема 9. Альтернативные теории питания.</b> Теория позитивного питания и функциональные продукты, теория раздельного питания, вегетарианство, концепция индивид лечебное голодание, концепция индивидуального питания, теория естественного питания (концепция питания предков).</p> <p><b>Тема 10. Концепция функционального питания</b> Функциональное питание, функциональные продукты, классификация продуктов функционального питания, функции организма человека, позитивное воздействие на которые, позволяет относить продукты к категории продуктов функционального питания, пробиотики, пребиотики, сим- и синбиотики.</p>	35
4	Основы составления рационов питания	<p><b>Тема 11. Основы составления рационов в зависимости от социальной группы населения</b> Соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатратам организма, удовлетворение физиологической потребности в пищевых веществах, сбалансированность питания, разнообразие суточного рациона.</p> <p><b>Тема 12. Организация здорового питания в дошкольных образовательных учреждениях</b> Особенности востребованности в пищевых веществах детского организма до 1,5 лет и старше, физиологические нормы потребления. Принципы составления рационов для детей в дошкольных образовательных учреждениях.</p> <p><b>Тема 13. Организация здорового питания в обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования</b> Особенности востребованности в пищевых веществах детского организма с 7 до 14 и с 15 до 18 лет, физиологические нормы потребления. Принципы составления рационов для детей в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования и среднего профессионального образования.</p> <p><b>Тема 14. Организация питания в загородных оздоровительных учреждениях</b> Особенности востребованности в пищевых веществах детского организма с 7 до 14 и с 15 до 18 лет в условиях загородных оздоровительных учреждений, принципы составления рационов.</p>	52,4

## 5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час	ПЗ (или С), час	ЛР, час	СРС, час
1	Эколого-медицинские аспекты питания современного чело-	4	-	-	17

	века				
2	Нормы физиологической потребности различных групп населения в энергии и основных пищевых веществах.	12	-	18	40
3	Теории и виды питания	6	-	6	23
4	Основы составления рационов питания	8	-	6	38,4

### 5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, Час
1	Эколого-медицинские аспекты питания современного человека	Эколого-медицинские аспекты питания современного человека Характеристика пищевых продуктов	2 2
2	Нормы физиологической потребности различных групп населения в энергии и основных пищевых веществах.	Факторы питания. Белки. Факторы питания. Жиры. Факторы питания. Углеводы. Микронутриенты – витамины и витаминоподобные вещества Микронутриенты – минеральные вещества.	2 2 2 2 2
3	Теории и виды питания	Классические теории питания Альтернативные теории питания Концепция функционального питания	2 2 2
4	Основы составления рационов питания	Основы составления рационов в зависимости от социальной группы населения Организация здорового питания в дошкольных образовательных учреждениях Организация здорового питания в обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования Организация питания в загородных оздоровительных учреждениях	2 2 2 2

### 5.2.2 Практические занятия

Практические занятия не предусмотрены

### 5.2.3 Лабораторный практикум

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование лабораторных занятий	Трудоемкость, час
1	Эколого-медицинские аспекты питания современного человека	-	-
2	Нормы физиологической потребности различных групп населения в энергии и основных пищевых веществах.	Технология терринов Технология закусочных Finger food Технология десертных Finger food	6 6 6
3	Теории и виды питания	Технология оволактовегетарианских блюд	6
4	Основы составления рационов питания	Технология блюд для питания детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования	6

### 5.2.4 Самостоятельная работа студентов (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, Час
1	Эколого-медицинские аспекты питания современного человека	Проработка материалов по конспекту лекций и учебнику Подготовка к контрольной работе аудиторной Подготовка реферата	10 2 5

2	Нормы физиологической потребности различных групп населения в энергии и основных пищевых веществах.	Проработка материалов по конспекту лекций и учебнику	32
		Подготовка к лабораторным работам	6
		Подготовка к контрольной работе аудиторной	2
3	Теории и виды питания	Проработка материалов по конспекту лекций и учебнику	16
		Подготовка к лабораторной работе	2
		Подготовка реферата	5
4	Основы составления рационов питания	Проработка материалов по конспекту лекций и учебнику	16
		Подготовка к контрольной работе аудиторной	2
		Подготовка к лабораторной работе	2
		Домашнее задание «Разработка рациона питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях»	18,4

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература

1. Попова Н.Н. Основы рационального питания [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Попова ; ВГУИТ, Кафедра сервиса и ресторанного бизнеса. - Воронеж, 2013. - 106 с.
2. Молчанова, Е.Н. Физиология питания: Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : , 2014. — 240 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/90750>. — Загл. с экрана.
3. Позняковский, В.М. Физиология питания: Учебник [Электронный ресурс] : учеб. / В.М. Позняковский, Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинский. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2018. — 432 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/99209>. — Загл. с экрана.4.

### 6.2 Дополнительная литература

1. Яшин, В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни [Текст] : учебное пособие / В.Н. Яшин. ФЛИНТА; Наука 126 с. - 2011 г.

#### Нормативная документация. Сборники рецептов

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ближнего зарубежья [Текст] / сост. Л. Е. Голунова. - СПб. : ПРОФИКС, 2003. - 424 с. - ISBN 5-901943-15-5 : 352-05
2. Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия / сост. П. С. Ершов. - СПб. : ПРОФИ-ИНФОРМ, 2004. - 192 с. - ISBN 5-98471-005-6
3. Харченко, Н. Э. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : учебное пособие для нач. проф. образования (гриф МО) / Н. Э. Харченко. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 496 с. - (Начальное профессиональное образование). - Библиогр.: с. 492. - ISBN 5-7695-3310-2 : 318-00
4. Усов, В. В. Сборник рецептов вегетарианской кухни [Текст] : учебное пособие / В. В. Усов. - М. : Академия, 2006. - 384 с. - (Начальное профессиональное образование). - Библиогр.: с. 376-378. - ISBN 5-7695-2363-8 : 228-60.
6. Сборник рецептов блюд зарубежной кухни [Текст] / под ред. А. Т. Васюковой. - М. : Дашков и К, 2008. - 816 с. - ISBN 978-5-91131-600-6 : 1089-00.
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания [Текст] / авт.-сост. А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. - Киев ; М., 2003. - 656 с. - ISBN 5-86887-075-1
8. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания [Текст] / авт.-сост. А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко. - Киев ; М. : Арий ; Лада, 2008. - 680 с. - ISBN 978-5-4832-140-0
9. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях [Текст] : сборник технических нормативов / под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна. - М. : ДеЛи принт, 2011. - 544 с. - ISBN 978-5-94343-230-9
10. Сборник рецептов на продукцию кондитерского производства [Текст] : сборник технических нормативов / сост. М. П. Могильный. - М. : ДеЛи плюс, 2011. - 560 с. - ISBN 978-5-905170-08-9

#### Периодические издания:

1. Журнал «Актуальная биотехнология» // Актуальная биотехнология . [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: <http://elibrary.ru/titles.asp> - Журнал «Актуальная биотехнология»
2. Журнал «Биотехнология» // Биотехнология [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=7679](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7679) - Журнал «Биотехнология»
3. Журнал «Биохимия» // Биохимия [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=7681](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7681) - Журнал «Биохимия»

4. Журнал «Вестник международной академии холода» // Вестник международной академии холода [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8494](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8494) - Журнал «Вестник международной академии холода»
5. Журнал «Вестник образования»
6. Журнал «Вопросы питания» // Вопросы питания [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=7711](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7711) - Журнал «Вопросы питания»
7. Журнал «Все о мясе» // Все о мясе. [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8604](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8604) - Журнал «Все о мясе»
8. Журнал «Гастроном»
9. Журнал «Генетика»
- Журнал «Достижения науки и техники АПК» // Достижения науки и техники АПК [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8662](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8662) - Журнал «Достижения науки и техники АПК»
10. Журнал «Журнал аналитической химии» // Журнал аналитической химии [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=7789](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7789) – Журнал «Журнал аналитической химии»
11. Журнал «Журнал неорганической химии» // Журнал неорганической химии [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: <http://elibrary.ru/titles.asp> - Журнал «Журнал неорганической химии»
12. Журнал «Журнал прикладной химии» // Журнал прикладной химии [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: <http://elibrary.ru/titles.asp> - Журнал «Журнал прикладной химии»
13. Журнал «Журнал физической химии» // Журнал физической химии [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: <http://elibrary.ru/titles.asp> - Журнал «Журнал физической химии»
14. Журнал «Здоровье»
15. Журнал «Известия ВУЗов. Пищевая технология» // Известия ВУЗов. Пищевая технология. [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=7818](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7818) - Журнал «Известия ВУЗов. Пищевая технология»
16. Журнал «Кондитерское и хлебопекарное производство» // Кондитерское и хлебопекарное производство [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=7855](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7855) -
17. Журнал «Кондитерское производство» Журнал «Кондитерское и хлебопекарное производство»
18. Журнал «Контроль качества продукции (Методы оценки соответствия)» // Контроль качества продукции. [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=27987](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=27987) - Журнал «Контроль качества продукции»
19. Журнал «Масла и жиры. Технологии жиров, эфирных масел и парфюмерно-косметических продуктов»
20. Журнал «Масложировая промышленность» // Масложировая промышленность [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=7872](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7872) - Журнал «Масложировая промышленность»
21. Журнал «Микробиология» // Микробиология [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=7899](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7899) - Журнал «Микробиология»
22. Журнал «Молекулярная биология» // Молекулярная биология Микробиология [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: <http://elibrary.ru/titles.asp> - Журнал «Молекулярная биология»
23. Журнал «Молочная промышленность» // Молочная промышленность [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=7906](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7906) - Журнал «Молочная промышленность»
- Журнал «Мясная индустрия» // Мясная индустрия [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8887](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8887) - Журнал «Мясная индустрия»
24. Журнал «Мясные технологии» // Мясные технологии [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: <http://elibrary.ru/titles.asp> - Журнал «Мясные технологии»
25. Журнал «Пиво и напитки» // Пиво и напитки [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=7940](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7940) - Журнал «Пиво и напитки»
26. Журнал «Питание и общество» // Питание и общество. [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8980](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8980) - Журнал «Питание и общество»
27. Журнал «Пищевая промышленность»
28. Журнал «Пищевые ингредиенты: сырье и добавки» // Пищевые ингредиенты: сырье и добавки. [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=7946](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7946) - Журнал «Пищевые ингредиенты: сырье и добавки»
29. Журнал «Птица и птицепродукты» // Птица и птицепродукты [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9022](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9022) - Журнал «Птица и птицепродукты»

30. Журнал «Ресторанные ведомости»
31. Журнал «Ресторатор»
32. Журнал «Рыбное хозяйство» // Рыбное хозяйство [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9078](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9078) - Журнал «Рыбное хозяйство»
33. Санитарные правила, нормы и гигиенические нормативы СД
34. Журнал «Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов» // Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=31837](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=31837) - Журнал «Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов»
35. Журнал «Товаровед продовольственных товаров» // Товаровед продовольственных товаров [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=28834](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=28834) - Журнал «Товаровед продовольственных товаров»
36. Журнал «Хлебопечение России» // Хлебопечение России [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8264](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8264) - Журнал «Хлебопечение России»
37. Журнал «Хлебопродукты» // Хлебопродукты [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9248](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9248) - Журнал «Хлебопродукты»
38. Журнал «Холодильная техника» // Холодильная техника [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8265](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8265) - Журнал «Холодильная техника»
39. Журнал «Хранение и переработка сельхозсырья» // Хранение и переработка сельхозсырья [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8266](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8266) - Журнал «Хранение и переработка сельхозсырья»
40. Журнал «Школа гастронома»
41. Журнал «Экология производства»
42. Журнал «Vitamin De»
43. Журнал «Food Technology»
44. РЖ Оборудование пищевой промышленности»
45. Журнал «Экономика. Инновации. Управление качеством.» // Экономика. Инновации. Управление качеством. [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=35676](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=35676) - Журнал «Экономика. Инновации. Управление качеством»
46. Журнал «Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий» // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. [Электронный ресурс] : журнал – Режим доступа: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=32905](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=32905) - Журнал «Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий»

#### **6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

1. Попова, Н. Н. Основы рационального питания [Электронный ресурс] : методические указания по выполнению практических работ № 1, 2 для студентов, обучающихся по специальностям 260501.65 и 100103.65, дневной и заочной формы обучения / Н. Н. Попова, Л. Э. Глаголева, Е. В. Белокурова ; ВГУИТ, Кафедра сервисных технологий. - Воронеж, 2011. - 24 с. Режим доступа: <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/545>

#### **6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	<a href="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>
Научная электронная библиотека	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>
Национальная исследовательская компьютерная сеть России	<a href="https://niks.su/">https://niks.su/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Электронная библиотека ВГУИТ	<a href="http://biblos.vsu.ru/megapro/web">http://biblos.vsu.ru/megapro/web</a>
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Портал открытого on-line образования	<a href="https://npoed.ru/">https://npoed.ru/</a>
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	<a href="https://education.vsu.ru/">https://education.vsu.ru/</a>

#### **6.5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Попова, Н. Н. Основы рационального питания [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы студентов для студентов, обучающихся по направлению 19.03.04 – «Технология продукции и организация общественного питания» дневной формы обучения / Н. Н. Попова ; ВГУИТ, Кафедра сервиса и ресторанного бизнеса. - Воронеж : ВГУИТ, 2016. - 16 с. Режим доступа: <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1212>



## 6.6 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

- «электронная»: персональный компьютер и информационно-поисковые (справочно-правовые) системы;
- «компьютерная» технология: персональный компьютер с программными продуктами разного назначения (ОС Windows; MSOffice; КОМПАС-График;
- «сетевая»: локальная сеть университета и глобальная сеть Internet;
- Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru>)
- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (<http://window.edu.ru>)

Сетевая локальная БД Справочная Правовая Система КонсультантПлюс для 50 пользователей, ООО «Консультант-Эксперт» Договор № 200016222100042 от 17.11.2020 (срок действия с 01.01.2021 по 31.12.2021)

- Информационно-справочная система «NormaCS», ИП Голованова Е.Г. Договор № 200016222100038 от 13.10.2020 г., локальная версия, 1 ПК (срок действия с 20.10.2020 по 31.10.2021).

Программы	Лицензии, реквизиты, поддерживающие документы
Microsoft Windows 7	Microsoft Open License Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level # No Level #47881748 от 24.12.2010 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
Microsoft Office Professional Plus 2007	Microsoft OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a> Microsoft Office Professional Plus 2007 Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
КОМПАС 3D	LTv12, бесплатное ПО <a href="http://zoomexe.net/ofis/project/2767-kompas-3d.html">http://zoomexe.net/ofis/project/2767-kompas-3d.html</a>
Microsoft Windows XP	Microsoft Open License Academic OPEN No Level # No Level #44822753 от 17.11.2008 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
Adobe Reader XI	Adobe Reader XI, бесплатное ПО <a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html</a>
Автоматизированная и грированная библиотечная система «МегаПро»	Номер лицензии 104-2015, 28.04.2015 г., договор №2140 от 08.04.2015 г. Уровень лицензии «Стандарт»

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Необходимый для реализации образовательной программы перечень материально-технического обеспечения включает: лекционные аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций; средствами звуковоспроизведения; экраном; имеющие выход в Интернет); помещения для проведения семинарских, лабораторных и практических занятий (оборудованные учебной мебелью); библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет); компьютерные классы. Обеспеченность процесса обучения техническими средствами полностью соответствует требованиям ФГОС по направлению подготовки. Материально-техническая база приведена в лицензионных формах и расположена во внутренней сети по адресу <http://education.vsu.ru>.

В ходе учебного процесса используются аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащенные следующим оборудованием: доска ученическая, ноутбук, мультимедиа-проектор, комплекты мебели для учебного процесса, учебно-наглядные пособия. Аудитории кафедры сервиса и ресторанного бизнеса (20, 19, 20б) а также аудитории других кафедр университета, отвечающие перечисленным выше требованиям.

Аудитория для проведения лекционных занятий № 20:

- Доска 3 – х элементная для маркера – 1 шт;
- Переносной ноутбук ASUS A7 Se – 1 шт;
- Мультимедиа-проектор Mitsubishi XD500U – 1 шт.
- Ноутбук ASUS A7 Se – 1 шт;
- Ноутбук ASUS A7 Se – 1 шт;

Компьютерный класс кафедры сервиса и ресторанного бизнеса:

- Компьютер «ВаРИАНт Стандарт» АТХ 450W/C2D – 12 шт;
- Коммутатор D-Link DES-1016 – 1 шт;
- Принтер цветной лазерный Epson – 1 шт;

Учебно-производственная (демонстрационная) лаборатория физико-химических методов исследования пищевых продуктов и контроля качества кулинарной продукции (а.20 б). Весы электронные CAS-CW-5 DD; кухонная посуда и инвентарь – в асс; стол производственный нерж.; шкаф холодильный Polair CM 105 S; плита электрическая ЭП-4 ЖШ; ноутбук ASUS A7 Se; мойка двухсекционная нерж.; плазменная панель Toshiba; CL-50 РОБОТ-COUPE (5 нож. протирка); пароконвектомат E 61 GX; подставка под пароконвектомат; комплекты мебели для учебного процесса.

Для самостоятельной работы обучающихся используются аудитория кафедры для самостоятельной работы, аудитория для курсового и дипломного проектирования (выполнения курсовых и дипломных работ) (а.20 к), компьютерные класс ВУЗа (а.151, 341), читальные залы библиотеки.

Дополнительно, самостоятельная работа обучающихся может осуществляться при использовании:

<p>Читальные залы ресурсного центра ВГУИТ</p>	<p>Компьютеры (30 шт.) со свободным доступом в сеть Интернет и Электронным библиотечным и информационно-справочным системам.          Альт Образование 8.2 + LibreOffice 6.2+Maxima Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно»          Microsoft Windows Server Standart 2008 Russian Academic OPEN 1 License No Level #45742802 от 29.07.2009 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>          Adobe Reader XI (бесплатное ПО) <a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html</a>          Microsoft Office Professional Plus 2010 Microsoft Open License          Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #48516271 от 17.05.2011 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>          Microsoft Office 2007 Standart Microsoft Open License          Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>          Microsoft Office Professional Plus 2007 Microsoft Open License          Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>          LibreOffice 6.2 (бесплатное ПО) <a href="http://ru.libreoffice.org/">http://ru.libreoffice.org/</a>          Автоматизированная интегрированная библиотечная система «МегаПро». Номер лицензии: 104-2015 Дата: 28.04.2015 Договор №2140 от 08.04.2015 г. Уровень лицензии «Стандарт»</p>
---	--

## 8 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 8.1. Оценочные материалы (ОМ) для дисциплины

включают в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

8.2 Для каждого результата обучения по дисциплине (модулю) определяются показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

ОМ представляются отдельным комплектом и входят в состав рабочей программы дисциплины.

Оценочные материалы формируются в соответствии с П ВГУИТ «Положение об оценочных материалах».

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 19.03.04 - Технология продукции и организация общественного питания и профилю (специализации) подготовки Технологии производства продукции индустрии питания и ресторанного бизнеса

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**  
**к рабочей программе**  
**Основы рационального питания**

1. Организационно-методические данные дисциплины для заочной формы обучения

1.1 Объемы различных форм учебной работы и виды контроля в соответствии с учебным планом для студентов, обучающихся по ускоренной программе обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр V
	акад.ч	акад.ч
Общая трудоемкость дисциплины	<b>180</b>	<b>180</b>
<b>Контактная работа в т.ч. аудиторные занятия:</b>	<b>61,6</b>	<b>61,6</b>
Лекции	8	8
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-
Лабораторные работы (ЛБ)	12	12
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	12	12
Групповые консультации по дисциплине	1,2	1,2
Рецензирование контрольных работ обучающихся-заочников	0,8	0,8
Вид аттестации: <b>зачет</b>	0,1	0,1
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
Изучение материалов по конспектам лекций, учебникам, дополнительной литературе, подготовка к тестированию	99,6	99,6
Подготовка к лабораторным работам	10	10
Выполнение контрольной работы	16	16
Домашнее задание	18,4	18,4
Реферат	10	10
Подготовка к зачету	3,9	3,9

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

- способность использовать технические средства для измерения основных параметров технологических процессов, свойств сырья, полуфабрикатов и качество готовой продукции, организовать и осуществлять технологический процесс производства продукции питания (ПК-1);

- готовность осуществлять поиск, выбор и использование новой информации в области развития индустрии питания и гостеприимства, способность проводить обоснование и расчеты прибыли и затрат в рамках запланированного объема выпуска продукции питания (ПК-30).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** технологические процессы производства продукции питания, источники новой информации в области развития индустрии питания и гостеприимства.

**уметь:** анализировать технологические процессы производства продукции питания, применять новую информацию в области развития индустрии питания и гостеприимства при формировании навыков культуры питания.

**владеть:** навыками анализа и выбора технологических процессов производства продукции питания, навыками представления результатов новой информации в области развития индустрии питания и гостеприимства с позиции рационального питания

**Содержание разделов дисциплины.** Эколого-медицинские аспекты питания современного человека. Роль питания в жизни современного человека. Причины развития «болезней цивилизации». Состав и структура питания современного человека. Характеристика пищевых продуктов. Продукты животного происхождения. Продукты растительного происхождения. Классические теории питания. Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания. Альтернативные теории питания. Концепция функционального питания. Факторы питания – белки (белки, жиры, углеводы). Микронутриенты – витамины и витаминоподобные вещества. Микронутриенты – минеральные вещества. Суточные энерготраты. Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах. Энергетический обмен. Потребность в энергии. Основы составления рационов в зависимости от социальной группы населения. Рациональное и лечебное питание беременных женщин и кормящих матерей. Рациональное и лечебное питание пожилых и старых людей. Организация здорового питания в образовательных учреждениях.