

# ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



УТВЕРЖДАЮ»

И.О. директора института экономики,  
управления и сервисных технологий

Р.М. Иванова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ** **Б1.В.01.14 Организация рационального питания**

**Направление подготовки:** 43.03.03 *Гостиничное дело*

**Направленность (профиль):** *Гостиничный и ресторанный бизнес*

**Квалификация (степень):** *бакалавр*

**Форма обучения:** *очная, очно-заочная*

**Институт:** экономики, управления и сервисных технологий

**Кафедра:** кафедра туризма и гостиничного дела

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	IV	IV	
Семестр/триместр	7,8	В, С	

Лекции	44	14	
Лабораторные занятия	-	-	
Практические (семинарские) занятия	44	14	
в т. ч. практическая подготовка	8	8	
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачёт, зачёт с оценкой	Зачёт, зачёт с оценкой	
Контроль	-	-	
Иные формы работы	-	-	
Самостоятельная работа	92	152	

**Всего часов: 180**

**Трудоемкость: 5 зачетных единиц**

Разработчик рабочей программы:

Кандидат филологических наук, доцент Е. Т. Атаманова

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** сформировать понятие об организации рационального питания и знания о составе продуктов, их роли для организма человека, о принципах составления пищевого рациона, культуре питания.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- дать необходимые знания для понимания явлений, происходящих в организме человека при потреблении продуктов питания, и их влияния на здоровье;
- изучить основные теоретических положения ряда теорий и концепций питания, которые так или иначе могут быть использованы в деятельности предприятий питания;
- формировать знания по конструированию ассортиментной политики, линейки дополнительных услуг, основанных на использовании интереса потребителей к системам и концепциям рационального питания;
- обосновать возможности построения собственного дела в индустрии быстрого питания, основанного на использовании интереса потребителей к системам и концепциям, диетам питания;
- формировать умение этичного использования интереса потребителей к системам и концепциям, диетам питания;
- формировать навыки и принципы культурного и этического использования интереса потребителей к системам и концепциям рационального питания;
- знать основы меню, форму обслуживания посетителей, правила обслуживания праздничных вечеров и правила изучения потребительского спроса.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-8	Знать: – факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания; – алгоритмы действий при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; – правила техники безопасности на рабочем месте	Знает: правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда на предприятиях общественного питания
	Уметь: – идентифицировать опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности, создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия	Умеет: – идентифицировать опасные и вредные факторы в деятельности предприятий общественного питания; - применять правила техники

	жизнедеятельности	безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда на предприятиях общественного питания
	Владеть: – действиями по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте и осуществлению спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятий в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.	Владеет: – действиями по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций на предприятиях общественного питания.
ПКС-2	Знать: - спецификацию услуг организаций сферы гостеприимства и общественного питания на основе современных технологий; теоретические основы формирования внутренних стандартов и регламентов процессов обслуживания на уровне подразделения организации избранной сферы; принципы внедрения и контроля соблюдения стандартов в процессе обслуживания	Знает: - специфику услуг предприятий сферы гостеприимства и общественного питания с учётом современных требований, а также теорию внутренних стандартов, регламентов обслуживания, их внедрение в процесс работы с клиентами и соответствующий контроль
	Уметь: - разрабатывать предложения по совершенствованию технологий обслуживания в организациях избранной профессиональной сферы с учетом индивидуальных и специальных требований потребителя, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья; разрабатывать внутренние стандарты и регламенты процессов обслуживания на уровне подразделения организации избранной сферы; внедрять и контролировать соблюдения стандартов в процессе обслуживания	Умеет: - разрабатывать предложения с учётом индивидуальных требований клиентов, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья, для предприятий сферы гостеприимства; способен контролировать соблюдение стандартов в процессе обслуживания
	Владеть: навыками применения современных технологий оказания услуг в организациях избранной профессиональной сферы, отвечающих требованиям потребителей по срокам, цене и уровню качества обслуживания, а также требованиям безопасности; навыками внедрения и контроля соблюдения разработанных стандартов и регламентов в практическую деятельность организации избранной профессиональной	Владеет: - современными технологиями оказания услуг в организациях сферы гостеприимства и общественного питания, навыками внедрения разработанных стандартов и регламентов в практическую деятельность соответствующих предприятий

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1.</b> Современные системы и концепции питания					
1.	Тема 1. Понятие рационального питания. Теоретические основы современных систем и концепций питания. Античная теория питания.	6	2	2	-	2
2.	Тема 2. Теории сбалансированного и адекватного питания	10	4	4	-	2
3.	Тема 3. Концепции рационального, оптимального и функционального питания	6	2	2	-	2
4.	Тема 4. Основные положения концепции вегетарианства	6	2	2	-	2
5.	Тема 5. Основные положения системы раздельного питания	6	2	2	-	2
6.	Тема 6. Основные положения концепций безуглеводного белкового питания	6	2	2	-	2
7.	Тема 7. Основные положения концепции дифференцированного питания	6	2	2	-	2
8.	Тема 8. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет.	10	4	4	-	2
9.	Тема 9. Меню как основной документ, отражающий ассортиментную политику предприятия питания.	6	2	2	-	2
10.	Тема 10. Услуги общественного питания. Методы, формы и прогрессивные технологии обслуживания.	28	4	4	-	20
	<i>Форма отчетности</i> <i>Зачет</i>					
	Итого 7 семестр:	72	26	26	-	20
	<b>Раздел 2.</b> Организация					

	обслуживания на предприятиях общественного питания					
1.	Тема 11. Потребительский спрос и реклама на предприятиях общественного питания	36	6	6	-	24
2.	Тема 12. Специфика обслуживания потребителей. Виды обслуживания	32	4	4	-	24
3.	Тема 13. Специфика лечебного питания в санаторно-курортных комплексах.	40	8	8	-	24
	<i>Форма отчетности Зачет с оценкой</i>					
	<i>в т. ч. практическая подготовка</i>	4	2	2	-	-
	Итого 8 семестр:	108	18	18		72
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>92</b>

#### Очно-заочная форма обучения

4	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1.</b> Современные системы и концепции питания					
1.	Тема 1. Понятие рационального питания. Теоретические основы современных систем и концепций питания. Античная теория питания.	8	2		-	6
2.	Тема 2. Теории сбалансированного и адекватного питания	10		2	-	8
3.	Тема 3. Концепции рационального, оптимального и функционального питания	7	1		-	6
4.	Тема 4. Основные положения концепции вегетарианства	9	1		-	8
5.	Тема 5. Основные положения системы раздельного питания	7		1	-	6
6.	Тема 6. Основные положения концепций безуглеводного белкового питания	9		1	-	8
7.	Тема 7. Основные положения концепции дифференцированного питания	10	2	2	-	6
8.	Тема 8. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье. Критический анализ	9	1		-	8

	монопродуктовых и краткосрочных диет.					
9.	Тема 9. Меню как основной документ, отражающий ассортиментную политику предприятия питания.	9	1		-	8
10.	Тема 10. Услуги общественного питания. Методы, формы и прогрессивные технологии обслуживания.	10		2	-	8
	<i>Форма отчетности Зачет</i>					
	Итого (триместр В):	72	8	8		72
	<b>Раздел 2. Организация обслуживания на предприятиях общественного питания</b>					
1.	Тема 11. Потребительский спрос и реклама на предприятиях общественного питания	36	2	2	-	32
2.	Тема 12. Специфика обслуживания потребителей. Виды обслуживания	36	2	2	-	32
3.	Тема 13. Специфика лечебного питания в санаторно-курортных комплексах.	36	2	2	-	32
	<i>Форма отчетности Зачет с оценкой</i>					
	<i>в т. ч. практическая подготовка</i>	4			-	-
	Итого (триместр С):	108	6	6		96
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>152</b>

**Заочная форма обучения** не реализуется

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме теста.

#### **Типовой тест**

Выберите правильный ответ.

1. Под термином "рациональное питание " понимают:

- а) питание, соответствующее по калорийности энергозатратам человека
- б) питание, содержащее все пищевые вещества в необходимых количествах;
- в) питание, сбалансированное по содержанию основных пищевых веществ;
- г) питание, способствующее хорошему усвоению питательных веществ вследствие высоких органолептических свойств пищи;
- д) питание, предусматривающее соблюдение определенного режима

2. Из каких величин складывается суточный расход энергии?
- а) основного обмена;
  - б) специфически динамического действия пищи;
  - в) различных видов деятельности
3. Какие пищевые вещества характеризуют качественный состав пищи?
- а) жиры;
  - б) белки;
  - в) витамины;
  - г) минеральные соли;
  - д) углеводы;
4. Биологическая роль белков:
- а) являются пластическим материалом;
  - б) участвуют в синтезе гормонов;
  - в) участвуют в синтезе ферментов;
  - г) участвуют в синтезе антител
5. Наиболее дефицитные незаменимые аминокислоты:
- А) триптофан;
  - б) аргинин;
  - в) лизин;
  - г) метионин
6. Нарушения, возникающие при белковой недостаточности:
- а) развитие жировой инфильтрации печени;
  - б) изменение химического состава и морфологического строения костей;
  - в) изменения в эндокринных железах и понижение их функциональной способности;
  - г) снижение иммунобиологической реактивности организма
7. Продукты, богатые источниками полноценного белка:
- а) злаковые и продукты их переработки;
  - б) мясо и мясные продукты;
  - в) молоко и молочные продукты;
  - г) рыба и рыбные продукты;
  - д) овощи и фрукты
8. Биологическая роль жиров:
- а) являются важным источником энергии;
  - б) улучшают вкусовые свойства пищи;
  - в) являются источником фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот;
  - г) являются источником витаминов группы В;
  - д) являются источниками жирорастворимых витаминов
9. Пищевые вещества, поступающие в организм вместе с жирами:
- а) полиненасыщенные жирные кислоты;
  - б) фосфатиды;
  - в) токоферолы и стерины;
  - г) соли кальция;
  - д) жирорастворимые витамины

10. Биологическая роль полиненасыщенных жирных кислот:

- а) участвуют в углеводном обмене;
- б) способствуют выведению холестерина из организма;
- в) повышают эластичность стенок кровеносных сосудов;
- г) снижают проницаемость стенок кровеносных сосудов.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачёта с оценкой, с использованием следующих оценочных материалов:

**Вопросы к зачету  
(7 семестр, очная форма обучения; триместр В очно-заочная форма  
обучения)**

1. Понятие рационального питания.
2. Теоретические основы современных систем и концепций питания.
3. Античная теория питания.
4. Теории сбалансированного и адекватного питания.
5. Основные положения концепции вегетарианства.
6. Основные положения системы раздельного питания.
7. Основные положения концепций безуглеводного белкового питания.
8. Основные положения концепции дифференцированного питания.
9. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье.
10. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет.
11. Меню как основной документ, отражающий ассортиментную политику предприятия питания.
12. Услуги общественного питания. Методы, формы и прогрессивные технологии обслуживания.

**Вопросы к зачету с оценкой  
(8 семестр, очная форма обучения; триместр С очно-заочная форма  
обучения)**

1. Теоретические основы современных систем и концепций питания. Понятие диеты, концепции, теории и системы питания.
2. Античная теория питания. Вопросы питания в трудах древних: Гиппократ, Авиценна, Пифагор, Диоскорид, Гален.
3. Исторические предпосылки и современные тенденции обращения людей к тем или иным системам питания. Взаимозависимость уровня экономического и социального развития общества и питания.
4. Культура питания: история и современность.
5. Теории сбалансированного и адекватного питания. Основные положения теорий сбалансированного и адекватного питания. Создатели теорий сбалансированного и адекватного питания.
6. Последователи и противники сбалансированного и адекватного питания. Положительные стороны и ограничения.

7. Концепции рационального, оптимального и функционального питания.
8. Основные положения концепции вегетарианства Основные понятия, причины и виды вегетарианства.
9. Критика вегетарианства. Вегетарианство и религия. Современные последователи вегетарианцев: флекситарианцы, фриганисты и др.
10. Основные положения системы раздельного питания. Последователи и противники об этой теории.
11. Основные положения концепций безуглеводного белкового питания. Создатели концепций безуглеводного и белкового питания.
12. Основные положения концепции дифференцированного питания
13. Питание по группе крови: гемо-код, гемо-тест, ДНК-код. Создатели концепций дифференцированного питания. Положительные стороны и ограничения.
14. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет.
15. Питание как фактор снижения неблагоприятных воздействий внешней среды. Преимущества и недостатки различных диет и проблемы, связанные с ними.
16. Роль предприятий питания в поддержании здоровья нации.
17. Социальные виды общественного питания.
18. Основные направления развития общественного питания.
19. Основные требования в сфере общественного питания.
20. Основные виды диетического питания. Типы диет.

## **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Основная литература**

1. Васюкова, А. Т. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания : учебник / А. Т. Васюкова, Т. Р. Любецкая ; под ред. А. Т. Васюковой. – 4-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2021. – 416 с. : ил., табл. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=621950> (дата обращения: 21.04.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-04384-0. – Текст : электронный.

### **4.2. Дополнительная литература**

1. Омаров Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, С.Н. Шлыков. - Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2018. - 76 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : [https://www.studentlibrary.ru/book/stavgau\\_00179.html](https://www.studentlibrary.ru/book/stavgau_00179.html) - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ. (дата обращения: 21.04.2023)
2. Рождественская, Л. Н. Технология открытия предприятия питания : учебное пособие : [16+] / Л. Н. Рождественская, Л. Е. Чередниченко, О. В. Рогова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 134 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575014> (дата обращения: 21.04.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3992-0. – Текст : электронный.

## V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://www.gks.ru">www.gks.ru</a>	Федеральная служба федеральной статистики	Свободный доступ
2.	<a href="http://www.turpoisk.ru/">http://www.turpoisk.ru/</a>	Туристическая поисковая система	Неограниченный доступ из любой точки
3.	<a href="http://ruspo.ru/">http://ruspo.ru/</a>	Туристическая система	Неограниченный доступ из любой точки
4.	<a href="http://www.atorus.ru">www.atorus.ru</a>	Официальный сайт Ассоциации туроператоров России	Неограниченный доступ из любой точки
5.	<a href="https://www.rostourunion.ru/">https://www.rostourunion.ru/</a>	Официальный сайт Российского союза туриндустрии	Неограниченный доступ из любой точки
6.	<a href="http://www.ratanews.ru">www.ratanews.ru</a>	Ежедневная электронная газета для профессионалов турбизнеса	Неограниченный доступ из любой точки
7.	<a href="http://www.tourdom.ru">www.tourdom.ru</a>	Профессиональный туристический портал	Неограниченный доступ из любой точки
8.	<a href="http://www.tourprom.ru">www.tourprom.ru</a>	Электронная газета турбизнеса	Неограниченный доступ из любой точки

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС)  Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер.  В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>	Образовательная платформа	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.