|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 45. | 6 | **Практическое занятие №9** Составление рационов питания для различных категорий потребителей | 26.03.20 |  |
| 46. | 7 | **Практическое занятие №9** Составление рационов питания для различных категорий потребителей | 02.04.20 |
| 47. | 1 | Правила личной гигиены работников пищевых производств, требования к внешнему виду. Требования к | 09.04.20 |
|   |  | содержанию форменной одежды. |  |

**Урок 45, 46**

 **Практическая работа №9.**

**Тема: Составление рационов питания для различных категорий потребителей**

1. Используя справочное пособие «Химический состав пищевых продуктов», распишите свой обычный (каждодневный) рацион. Выполненное задание оформите в виде таблицы 2. **!** Помните о выходе блюда,поскольку в справочнике все расчеты даны исходя из100гпродукта.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Таблица 2. |  |
|  |  | **Мой суточный рацион** |  |  |  |
| **Наименование** | **Выход,** | **Количество** | **Количество** | **Количество** | **Энергетическая** |  |
| **белков,** | **углеводов,** | **липидов,** | **ценность** |  |
| **блюда** | **в г** |  |
| **в г** | **в г** | **в г** | **блюда, в ккал** |  |
|  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** | **-------** |  |  |  |  |  |

1. Подсчитайте общее количество используемых Вами белков, углеводов, липидов, сравните их с установленными в рациональном питании нормами. Сделайте вывод, возможно, Вам необходимо пересмотреть свой рацион.
	1. Рассчитайте общее количество килокалорий, употребляемых Вами за сутки, и сравните его с Вашими суточными энергозатратами. Примерно одинаково оно или нет? Что больше? Как Вы это можете объяснить?

III. Оформите отчет о работе, сформулируйте общий вывод.

**Урок 47**

**Тема: Правила личной гигиены работников пищевых производств, требования к внешнему виду. Требования к содержанию форменной одежды.**

# 1.          Санитарные требования к личной гигиене персонала .

1.1. Лица, поступающие на работу в организации общественного питания, проходят предварительные при поступлении и периодические медицинские осмотры, профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию в установленном порядке.

1.2. Выпускники высших, средних и специальных учебных заведений в течение первого года после их окончания допускаются к работе без прохождения гигиенической подготовки и аттестации в установленном порядке.

1.3. На каждого работника заводится личная медицинская книжка установленного образца, в которую вносятся результаты медицинских обследований и лабораторных исследований, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, отметка о прохождении гигиенической подготовки и аттестации.

1.4. Работники организации обязаны соблюдать следующие правила личной гигиены:

* оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной;
* перед началом работы тщательно мыть руки с мылом, надевать чистую санитарную одежду, подбирать волосы под колпак или косынку или надевать специальную сеточку для волос;
* работать в чистой санитарной одежде, менять ее по мере загрязнения;
* при посещении туалета снимать санитарную одежду в специально отведенном месте, кроме головного убора, после посещения туалета тщательно мыть руки с мылом;
* при появлении признаков простудного заболевания или кишечной дисфункции, а также нагноений, порезов, ожогов сообщать администрации и обращаться в медицинское учреждение для лечения;
* сообщать обо всех случаях заболеваний кишечными инфекциями в семье работника;
* при изготовлении блюд, кулинарных изделий и кондитерских изделий снимать ювелирные украшения, часы и другие бьющиеся предметы, коротко стричь ногти и не покрывать их лаком, не застегивать спецодежду булавками;
* не курить и не принимать пищу на рабочем месте (прием пищи и курение разрешаются в специально отведенном помещении или месте). При нахождении в местах курения санитарная одежда должна быть снята, кроме головного убора.

1.5. Ежедневно перед началом смены в холодном, горячем и кондитерском цехах,  медработник или другие ответственные лица проводят осмотр открытых поверхностей тела работников на наличие гнойничковых заболеваний. Лица с гнойничковыми заболеваниями кожи, нагноившимися порезами, ожогами, ссадинами, а также с катарами верхних дыхательных путей к работе в этих цехах не допускаются.

1.6. В каждой организации (цехе, участке) следует иметь аптечку с набором медикаментов для оказания первой медицинской помощи.

Учащиеся средних общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, студенты специальных учебных заведений и техникумов перед прохождением производственной практики в организации и его сети в обязательном порядке проходят медицинское обследование и гигиеническую подготовку в установленном порядке.

1.7. Слесари, электромонтеры и другие работники, занятые ремонтными работами в производственных и складских помещениях, работают в цехах в чистой санитарной (или специальной) одежде, переносят инструменты в специальных закрытых ящиках. При проведении работ должно быть обеспечено исключение загрязнения сырья, полуфабрикатов и готовой продукции.

 ***2.***

***1. Письменно ответьте на вопросы*:**

В каких случаях повар, кондитер, официант обязаны дезинфицировать руки?

Какими средствами для мытья и дезинфекции рук должен пользоваться пер-

сонал предприятий общественного питания?

Каким требованиям должен отвечать внешний вид рук повара, кондитера,

официанта?

Что входит в комплект санитарной одежды повара и кондитера?

Каковы правила ношения санитарной одежды повара, официанта?

Какие виды медицинского обследования обязан проходить работник пред-

приятия общественного питания?

*2. Используя учебный материал, заполните таблицу*:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование профессии | Наименование санодежды, санобуви и санпринадлежностей |
| 1. Директор или заведующий предприятияи их заместители; администратор\_\_\_\_\_\_\_ зала; \_\_\_\_\_\_\_ зав. производством; начальники цехов и их заместители | Халат белый, … |
| 2. Повара, кондитеры, пекари, тестомесы | Халат белый или куртка + брюки(юбка)… |
| 3. Кухонные рабочие | Куртка белая … |