

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.07.2020 10:19:31
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25c0ba0b53e0c58

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра гостеприимства и международных бизнес-коммуникаций

**КОМПЛЕКТ
ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ
СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.ДЭ.01.01 МЕТОДОЛОГИЯ ПИТАНИЯ В ИНДУСТРИИ
ГОСТЕПРИИМСТВА**

Направление подготовки 43.03.03 Гостиничное дело
Направленность (профиль): Управление в гостиничном бизнесе
Квалификация выпускника: бакалавр

Процесс изучения дисциплины «Методология питания в индустрии гостеприимства» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенций выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей; способы действий при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	УК-8.2. Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению
	УК-8.3. Владеет навыками создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
ПК-3. Способен осуществлять управление ресурсами и персоналом департаментов (служб, отделов) организации сферы гостеприимства	ПК-3.1. Формирует цель и задачи деятельности подразделений организации сферы гостеприимства и организует их выполнение
	ПК-3.2. Организует оценку и обеспечивает текущее и перспективное планирование потребностей департаментов (служб, отделов) организации сферы гостеприимства в материальных ресурсах и персонале.
	ПК-3.3. Осуществляет формирование и функционирование системы бизнес-процессов, регламентов и стандартов деятельности подразделений организации сферы гостеприимств.
ПК-7. Способен осуществлять распределение производственных заданий и координацию производственных и социальных процессов основного производства организации питания.	ПК-7.1. Осуществляет организацию процессов основного производства организации питания.
	ПК-7.2. Разрабатывает производственные регламенты и инструкции по процессам основного производства организации питания.
	ПК-7.3. Координирует производственные и социальные процессы основного производства организации питания в соответствии с целями развития организации питания.
ПК-10. Способен организовывать технологический контроль качества сырья, полуфабрикатов и готовой продукции,	ПК-10.1. Проводит входной и технологический контроль качества сырья, полуфабрикатов и готовой продукции для организации рационального ведения технологического процесса производства общественного питания.

технический контроль оборудования для организации рационального ведения технологического процесса производства общественного питания и осуществлять теххимический, лабораторный контроль качества сырья, полуфабрикатов и продукции общественного питания.	ПК-10.2. Контролирует технологические параметры режимов производства продукции общественного питания на соответствие требованиям технологической и эксплуатационной документации. ПК-10.3. Осуществляет технологическую регулировку оборудования, систем безопасности и сигнализации, контрольно-измерительных приборов и автоматики, используемых для проведения технологических операций производства продукции общественного питания.
--	---

Компетенция: УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

УК-8.1. Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей; способы действий при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

1 семестр

1. Что изучает наука о питании?

- а) Состав продуктов
- б) Усвоение нутриентов
- в) Влияние на здоровье
- г) Любой из перечисленных

2. Как называется наука о питании?

- а) Нутрициология
- б) Косметология
- в) Диетология

3. Что является первоочередным этапом при разработке концепции питания в отеле?

- а) Закупка оборудования
- б) Определение целевой аудитории и типа предприятия (Boutique, Resort, Business)
- в) Составление технологических карт
- г) Найм персонала

4. Что такое Нутрициология?

- а) Наука о питании и гигиене
- б) Наука о питании и болезнях
- в) Наука о питании и БАДах

5. Установите соответствие между форматами файлов и их основными характеристиками:

Нутрициология	Характеристика
а) Наука о питании	1. Пищевые вещества, их усвоение, обмен и влияние на функции организма.
б) Объект изучения	2. Это наука о питании, изучающая, как компоненты пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы) влияют на организм, здоровье и качество жизни человека
в) Цель	3. Диетология — это медицинская специальность, занимающаяся лечением заболеваний (лечебное

	питание), в то время как нутрициология более широкая область, направленная на общую профилактику и оптимизацию питания здоровых людей.
г) Отличие от диетологии:	4. Поддержание здоровья, повышение энергии, улучшение качества жизни через оптимизацию питания, а не лечение болезней.

Ответ: а-2, б -1, в – 4, г-3

6. Основные функции жиров

а) Энергетическая:	1. Компонент клеточных мембран, основа нервной системы.
б) Структурная:	2. Жиры — концентрированный источник энергии (вдвое больше, чем углеводы).
в) Защитная:	3. Предотвращают потерю тепла, регулируют температуру.
г) Теплоизоляционная:	4. Переносят витамины (А, D, Е, К) и другие жирорастворимые вещества.
д) Транспортная:	5. «Подушка» для внутренних органов, защита от ударов.
е) Гормональная и сигнальная:	6. Участвуют в построении тканей, поддержании здоровья кожи и волос.
ж) Пластическая:	7. Синтез гормонов (включая стероидные, холестерин) и участие в клеточной сигнализации.

Ответ: а-2, б -1, в - 5, г-3, д-4, е-7, ж-6

7. Виды углеводов, распределить:

<i>Вид</i>	<i>Усвоение</i>	<i>Примеры продуктов</i>
Простые	Быстрое	Крупы, картофель, бобовые, цельнозерновые
Сложные	Медленное	Овощи, фрукты, злаки, отруби
Клетчатка	Не усваивается	Сахар, сладости, фрукты, мед, белый хлеб

Ответ:

Вид	Усвоение	Примеры продуктов
Простые	Быстрое	Сахар, сладости, фрукты, мед, белый хлеб
Сложные	Медленное	Крупы, картофель, бобовые, цельнозерновые
Клетчатка	Не усваивается	Овощи, фрукты, злаки, отруби

8. Какая ситуация в ресторане при отеле относится к чрезвычайным ситуациям техногенного характера?

а) Сезонное наводнение, подтопившее склад

б) Утечка бытового газа в горячем цехе

в) Вспышка гриппа среди персонала

г) Ураганный ветер, повредивший летнюю веранду

9. Признаком биологической опасности в пищевом сырье является:

а) Наличие металлической стружки в муке

б) Повышенное содержание пестицидов в овощах

в) Развитие патогенных микроорганизмов (например, сальмонеллы)

г) Нарушение целостности упаковки при транспортировке

2 семестр

10. К какому типу чрезвычайных ситуаций относится массовое пищевое отравление в ресторане отеля?

- а) Природного происхождения
- б) Техногенного (биолого-социального) происхождения**
- в) Экологического происхождения
- г) Военного характера

11. Что является источником техногенной опасности в цехе горячего питания?

- а) Вирусы и бактерии
- б) Шум в зале
- в) Плохая погода
- г) Неисправное газовое или электрооборудование**

12. Какое из веществ относится к ксенобиотикам (чужеродным веществам) в пище?

- а) Пестициды**
- б) Белки
- в) Витамины
- г) Клетчатка

13. Какое заболевание относится к пищевым интоксикациям?

- а) Сальмонеллез
- б) Дизентерия
- в) Ботулизм**
- г) Гепатит А

УК-8.2. Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению

1 семестр

14. В каком отделе пищеварительной системы начинается процесс расщепления углеводов (крахмала) благодаря действию фермента амилазы?

- а) Желудок
- б) Пищевод
- в) Ротовая полость**
- г) Толстый кишечник

15. Какие из перечисленных функций выполняет желудок в процессе пищеварения? Выберите все верные варианты.

- а) Механическое перемешивание пищи с желудочным соком.**
- б) Химическая обработка пищи (расщепление белков соляной кислотой и пепсином).**
- в) Всасывание большинства питательных веществ.

г) Уничтожение некоторых бактерий, попавших с пищей.

16. Установление соответствия (Отдел — Основная функция)

Сопоставьте отдел пищеварительной системы с его главной функцией:

1. Тонкий кишечник ____ а) Формирование каловых масс и всасывание воды.
2. Толстый кишечник ____ б) Всасывание питательных веществ (аминокислот, глюкозы, жиров).
3. Пищевод ____ в) Проведение пищевого комка из глотки в желудок.

Ответ: 1-б, 2-а, 3-в

17. Установление последовательности (Путь пищевого комка)

Расположите органы пищеварительной системы в порядке прохождения по ним пищи:

- а) Желудок
- б) Глотка
- в) Ротовая полость
- г) Пищевод
- д) Тонкий кишечник

Ответ: в, б, г, а, д

18. Заполнение пропуска (Ввод слова)

Слизистая оболочка тонкого кишечника имеет многочисленные выросты, называемые _____, которые значительно увеличивают площадь всасывания питательных веществ.

Ответ: Ворсинками (или Микроворсинками)

19. Работа с определением (Глотка)

Основная функция глотки в процессе пищеварения заключается в:

- а) Окончательном переваривании жиров.
- б) Направлении пищевого комка в пищевод и предотвращении его попадания в дыхательные пути.**
- в) Всасывании воды и электролитов.
- г) Выработке желудочного сока.

20. Первым действием сотрудника при обнаружении возгорания на кухне (в рамках обеспечения безопасности жизнедеятельности) является:

- а) Завершение приготовления блюда
- б) Оповещение службы пожарной охраны и эвакуация людей**
- в) Звонок поставщику продуктов
- г) Поиск виновного в возникновении пожара

21. С целью сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития, менеджеру питания рекомендуется:

- а) Внедрить систему раздельного сбора отходов и минимизировать пищевой мусор**
- б) Использовать только одноразовую пластиковую посуду
- в) Увеличить количество моющих средств с агрессивным химическим составом
- г) Сжигать упаковку на территории отеля

22. Какую доврачебную помощь следует оказать гостю при подозрении на острое пищевое отравление до приезда врача?

- а) Дать порцию крепкого кофе
- б) Промыть желудок большим количеством воды и обеспечить покой**
- в) Предложить плотный обед
- г) Сделать инъекцию антибиотика

2 семестр

23. Классификация процессов (Группировка)

Распределите процессы по отделам пищеварения:

1. Активное микробное брожение и синтез витаминов — _____
2. Воздействие соляной кислоты и пепсина — _____

Варианты: а) Желудок; б) Толстый кишечник.

Ответ: 1-б, 2-а

24. Ситуационный вопрос (Практика 2025 года)

Врач рекомендует пациенту употреблять больше клетчатки (пищевых волокон) для улучшения пищеварения. На работу какого отдела кишечника преимущественно направлено это действие?

- а) Желудка.
 - б) Тонкого кишечника.
 - в) Толстого кишечника.**
 - г) Пищевода.
25. Какое действие является первоочередным при обнаружении признаков острой кишечной инфекции у группы гостей?
- а) Выдать гостям активированный уголь
 - б) Изолировать заболевших и вызвать скорую медицинскую помощь**
 - в) Продолжить обслуживание, усилив дезинфекцию столов
 - г) Предложить гостям бесплатный десерт в качестве компенсации
26. Первая помощь при химическом ожоге пищевода у гостя (случайное употребление дезраствора) включает:
- а) Вызов рвоты механическим путем
 - б) Использование грелки на живот
 - в) Прием слабительного
 - г) Обильное питье воды и немедленный вызов СМП**
27. К защитным компонентам пищи, способствующим выведению радионуклидов, относятся:
- а) Животные жиры
 - б) Легкоусвояемые углеводы
 - в) Пектины и пищевые волокна**
 - г) Рафинированные продукты

УК-8.3. Владеет навыками создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

1 семестр

28. Владение навыками безопасной жизнедеятельности подразумевает, что при объявлении воздушной тревоги персонал ресторана обязан:
- а) Продолжать обслуживание VIP-клиентов
 - б) Выключить оборудование и организованно пройти в ближайшее защитное сооружение**
 - в) Спрятаться в холодильных камерах
 - г) Открыть все окна и двери для проветривания
29. В условиях угрозы возникновения военного конфликта, запасы продовольствия в гостиничном комплексе должны:
- а) Быть полностью распроданы
 - б) Уничтожаться при первых признаках угрозы
 - в) Быть выставлены в открытый доступ для всех желающих
 - г) Храниться в соответствии с нормами гражданской обороны в защищенных помещениях**
30. Какие из перечисленных процессов относятся к пластическому обмену (анаболизму / ассимиляции)? Выберите несколько вариантов ответа.
- а) Синтез белков из аминокислот.**
 - б) Расщепление жиров до глицерина и жирных кислот.
 - в) Накопление гликогена в печени и мышцах.**
 - г) Образование новых клеточных структур.**
 - д) Окисление глюкозы с выделением АТФ.
31. Установление соответствия (Понятие — Описание)

Сопоставьте вид обмена веществ с его характеристикой:

1. Пластический обмен ____ а) Процессы распада веществ с выделением энергии.
2. Энергетический обмен ____ б) Процессы синтеза веществ с затратами энергии.
3. Метаболизм ____ в) Совокупность всех химических превращений в организме (анаболизм + катаболизм).

Ответ: 1-б, 2-а, 3-в

32. Установление последовательности (Этапы энергетического обмена)

Расположите этапы энергетического обмена (на примере глюкозы) в порядке их протекания в организме:

- а) Бескислородный этап (гликолиз) в цитоплазме.
- б) Поступление питательных веществ в клетку.
- в) Кислородный этап (дыхание) в митохондриях.

Ответ: б, а, в

33. Классификация обмена (Группировка)

Распределите виды затрат энергии:

1. Затраты на основной обмен — ____
2. Затраты на рабочий (произвольный) обмен — ____

Варианты: а) Работа мышц, выполнение физических упражнений; б) Работа сердца, дыхание, поддержание температуры тела в покое.

Ответ: 1-б, 2-а

34. Работа с определением (Рабочий обмен)

Как называется дополнительная энергия, которую организм тратит на физическую активность, умственный труд и переваривание пищи?

- а) Основной обмен.
- б) **Рабочий обмен (или общий обмен).**
- в) Анаболизм.
- г) Катаболизм.

2 семестр

35. При возникновении пожара на кухне сотрудник в первую очередь должен:

- а) Домыть посуду
- б) **Сообщить в пожарную службу и приступить к эвакуации согласно плану**
- в) Открыть все окна для проветривания
- г) Спастись скоропортящиеся продукты

36. Санитарное требование к маркировке разделочного инвентаря направлено на:

- а) **Предотвращение перекрестного обсеменения продуктами**
- б) Украшение кухни
- в) Учет имущества
- г) Удобство работы шеф-повара

37. Владение навыками использования СИЗ при проведении дезинфекции помещений общепита относится к:

- а) Эстетике труда
- б) **Поддержанию безопасных условий жизнедеятельности**
- в) Маркетингу
- г) Снижению себестоимости

Компетенция: ПК-3. Способен осуществлять управление ресурсами и персоналом департаментов (служб, отделов) организации сферы гостеприимства

ПК-3.1. Формирует цель и задачи деятельности подразделений организации сферы гостеприимства и организует их выполнение

1 семестр

38. Целью деятельности подразделения питания в гостинице «Люкс» является:

- а) **Обеспечение гостей качественным, безопасным и сбалансированным питанием**
- б) Только закупка продуктов по низкой цене
- в) Увеличение штата официантов
- г) Проведение только банкетов

39. К задачам менеджера по питанию в рамках формирования стратегии подразделения относится:

- а) Личная уборка помещений
- б) **Разработка и внедрение стандартов обслуживания с учетом принципов нутрициологии**
- в) Ремонт сантехники
- г) Составление графика движения городского транспорта

40. Какая из функций белков является ключевой для растущего организма и восстановления поврежденных тканей?

- а) Энергетическая
- б) **Пластическая (строительная)**
- в) Терморегуляционная
- г) Депонирующая (накопление жира)

41. Множественный выбор (Выберите все верные варианты)
Выберите из списка **незаменимые** аминокислоты, которые должны поступать в организм человека только с пищей (в 2025 году их список остается неизменным):

- а) **Лизин**
- б) Глицин
- в) **Триптофан**
- г) **Метионин**
- д) Аланин

42. Установление соответствия (Понятие — Характеристика)

Сопоставьте термин с его определением:

1. Полноценные белки ____ а) Белки, в которых отсутствует одна или несколько незаменимых аминокислот.
2. Неполноценные белки ____ б) Соотношение азота, поглощенного с пищей и удержанного организмом.
3. Биологическая ценность ____ в) Белки, содержащие все незаменимые аминокислоты в оптимальных пропорциях.

Ответ: 1-в, 2-а, 3-б

43. Установление последовательности (Усвояемость белков)

Расположите группы продуктов в порядке убывания скорости и степени усвоения их белков организмом человека:

- а) Мясо и рыба
- б) Молочные продукты и яйца
- в) Растительные продукты (бобовые, крупы)

Ответ: б, а, в

44. Заполнение пропуска (Ввод слова)

Состояние организма, при котором количество азота, поступившего с белками пищи, превышает количество азота, выведенного из организма, называется _____ азотистым балансом.

Ответ: Положительным

45. Классификация источников (Группировка)

Распределите продукты по типу содержащихся в них белков:

1. Продукты — источники полноценного белка: _____

2. Продукты — источники неполноценного белка: _____

Варианты: а) Говядина, творог, мясо птицы; б) Кукуруза, пшеница, желатин.

Ответ: 1-а, 2-б

46. Работа с определением (Нормирование)

Какова минимальная физиологическая норма потребления белка для взрослого человека со средней физической активностью (в расчете на 1 кг массы тела в сутки) согласно рекомендациям 2025 года?

а) 0,4 г

б) 0,8 – 1,2 г

в) 3,5 г

г) 5,0 г

47. Ситуационный вопрос (Практика 2025 года)

Спортсмен в декабре 2025 года решил полностью заменить животные белки растительными (соей и горохом). Какое правило комбинации продуктов ему следует соблюдать, чтобы рацион оставался биологически полноценным?

а) Есть только один вид бобовых в день.

б) Сочетать бобовые со злаками (например, рис с фасолью) для взаимного дополнения аминокислотного профиля.

в) Исключить жиры из рациона.

г) Пить больше кофе для стимуляции обмена белков.

2 семестр

48. Теория сбалансированного питания (А.А. Покровский) базируется на:

а) Потреблении только сырой пищи

б) Определенных соотношениях белков, жиров и углеводов (1:1,2:4)

в) Полном отказе от углеводов

г) Питании один раз в день

49. При планировании питания детей в детских лагерях отеля необходимо строго соблюдать:

а) Нормативы физиологических потребностей по возрастам

б) Пожелания детей есть только чипсы

в) Экономии на белковых продуктах

г) Использование специй в больших количествах

50. Какая теория питания предполагает исключение всех продуктов животного происхождения?

а) Макробиотика

б) Веганство

в) Раздельное питание

г) Палеодиета

51. Для людей, занимающихся умственным трудом, в плане питания следует предусмотреть:

а) Достаточное количество ПНЖК (омега-3) и антиоксидантов для работы мозга

б) Повышенное содержание жирного мяса

- в) Максимальное ограничение жидкости
 - г) Питание большими порциями 2 раза в день
52. Оптимизация рациона питания подростков предполагает:
- а) Снижение белка до минимума
 - б) Исключение молочных продуктов
 - в) Замену обеда энергетическими напитками
 - г) **Удовлетворение повышенной потребности в энергии и пластическом материале (белке)**

ПК-3.2. Организует оценку и обеспечивает текущее и перспективное планирование потребностей департаментов (служб, отделов) организации сферы гостеприимства в материальных ресурсах и персонале.

1 семестр

53. Какой тип жирных кислот преобладает в составе растительных масел и рыбьего жира, и является наиболее полезным для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?

- а) Насыщенные жирные кислоты
- б) **Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК)**
- в) Трансжиры
- г) Стеариновая кислота

54. Какие из перечисленных веществ относятся к группе моносахаридов? Выберите все верные варианты.

- а) Сахароза (свекловичный сахар)
- б) **Глюкоза (виноградный сахар)**
- в) Крахмал
- г) **Фруктоза (плодовый сахар)**

55. Установление соответствия (Углевод — Класс)

Сопоставьте вид углевода с его классификационной группой:

1. Сахароза (сахар) ____ а) Моносахарид
2. Крахмал ____ б) Дисахарид
3. Глюкоза ____ в) Полисахарид

Ответ: 1-б, 2-в, 3-а

56. Верно/Неверно

Правда ли, что пищевые волокна (клетчатка), относящиеся к полисахаридам, являются ценным источником энергии для организма человека, так как легко перевариваются ферментами?

- а) Да
- б) **Нет (Клетчатка не переваривается ферментами человека, но важна для пищеварения и микрофлоры)**

57. Установление последовательности (Усвоение углеводов)

Расположите углеводы в порядке **убывания** скорости всасывания в кровь (от самого быстрого к самому медленному):

- а) Крахмал (в каше)
- б) Глюкоза (в чистом виде)
- в) Сахароза (в чае)

Ответ: б, в, а

58. Вопрос на исключение (Лишнее в списке)

Какая из функций не относится к основным функциям жиров в организме человека?

- а) Энергетическая (депо энергии).
- б) **Пластическая (в составе мембран).**

в) **Транспорт кислорода к тканям.**

г) Защитная (теплоизоляция, защита органов).

59. Классификация жиров (Группировка)

Распределите продукты по типу преобладающих жирных кислот:

1. Источники насыщенных жиров — _____

2. Источники полиненасыщенных жиров — _____

Варианты: а) Сливочное масло, жирное мясо, сало; б) Льняное масло, грецкие орехи, морская рыба.

Ответ: 1-а, 2-б

60. Работа с определением (Нормирование жиров)

Какой процент от общей суточной калорийности рациона в 2025 году должен приходиться на жиры для здорового взрослого человека?

а) 10–15%

б) 50–60%

в) 25–30%

г) 70%

61. При планировании потребности в персонале для службы Room Service учитывается:

а) Средняя температура воздуха на улице

б) Прогноз загрузки номерного фонда и время пиковых заказов

в) Количество страниц в меню

г) Расстояние до ближайшего метро

2 семестр

62. Работа с определением (Нормирование жиров)

Какой процент от общей суточной калорийности рациона в 2025 году должен приходиться на жиры для здорового взрослого человека?

а) 10–15%

б) 50–60%

в) 25–30%

г) 70%

63. Ситуационный вопрос (Практика декабря 2025 года)

Врач рекомендует пациенту ограничить потребление простых углеводов (сахара) из-за риска развития диабета и ожирения. Какие продукты следует минимизировать в рационе?

а) Кондитерские изделия, сладкие газированные напитки, белый хлеб.

б) Цельнозерновые крупы, овощи, фрукты.

в) Нежирное мясо и рыба.

г) Растительные масла и орехи.

64. Для оценки пищевого статуса групп населения в рамках планирования меню используется показатель:

а) Рост в прыжке

б) Индекс массы тела (ИМТ)

в) Цвет глаз

г) Скорость бега

65. Организация перспективного планирования потребностей в кадрах для веганского ресторана требует учета:

а) Наличия специалистов, знающих технологию приготовления растительных блюд

б) Количество парковочных мест

в) Цены на бензин

г) Погоды на следующий год

66. Оценка потребности в материальных ресурсах (продуктах) для лечебного питания основывается на:

- а) Интуиции кладовщика
- б) Меню соседнего ресторана
- в) Остатках сладостей на складе
- г) Карточках-раскладках диетических блюд и плановом количестве коек/гостей

ПК-3.3. Осуществляет формирование и функционирование системы бизнес-процессов, регламентов и стандартов деятельности подразделений организации сферы гостеприимств.

1 семестр

67. Система ХАССП (НАССР) в индустрии питания — это:

- а) Система анализа рисков и критических контрольных точек для обеспечения безопасности пищи
- б) Система премирования персонала
- в) Регламент проведения банкетов
- г) Стандарт оформления интерьера

68. Признаки недостатка витаминов D/B:

а) Недостаток солнечного света/Стресс, беременность, лактация

б) Однообразное питание /Недостаток солнечного света

в) Стресс, беременность, лактация/ Некоторые заболевания ЖКТ

69. Основные минеральные вещества и витамины играют ключевую роль в следующем процессе:

а) Регулирование температуры тела

б) Формирование костной ткани

в) Повышенный риск переломов

70. Суточная потребность жиров

а) примерно 0,8–1,5 г на 1 кг веса или 25–30% от общей калорийности рациона

б) примерно 1–2,5 г на 1 кг веса или 35–45% от общей калорийности рациона

в) примерно 2,5–3 г на 1 кг веса или 45–50% от общей калорийности рациона

71. Суточная потребность белков

а) в среднем 0,8–1,0 г на килограмм веса (10-15% от калорий) для сидячего образа жизни, но возрастает до 1,2–2,2 г/кг для спортсменов и людей, худеющих, достигая пика 2,0–2,6 г/кг при сушке для мужчин

б) в среднем 1–1,5 г на килограмм веса (15-20% от калорий) для сидячего образа жизни, но возрастает до 2,2–2,5 г/кг для спортсменов и людей, худеющих, достигая пика 3,0–3,6 г/кг при сушке для мужчин

в) в среднем 2–2,5 г на килограмм веса (20-25% от калорий) для сидячего образа жизни, но возрастает до 2,5–3 г/кг для спортсменов и людей, худеющих, достигая пика 3,0–3,6 г/кг при сушке для мужчин

72. Основные источники белков:

Животные источники

а) Соевые продукты

б) Орехи

в) Яйца

г) Молочные продукты

Растительные источники

д) Яйца

е) Соевые продукты

- ж) Орехи и семена
- з) Цельные злаки

Ответы:

Животные источники

- а) Мясо и птица
- б) Рыба и морепродукты
- в) Яйца
- г) Молочные продукты

Растительные источники

- д) Бобовые
- е) Соевые продукты
- ж) Орехи и семена
- з) Цельные злаки

73. Основные источники углеводов:

- а) Хлеб, крупы, макароны
- б) Куриная грудка, индейка, говядина, кролик
- в) Миндаль, грецкие орехи, семена чиа

74. Одиночный выбор (Один правильный ответ)

Какое из определений наиболее точно раскрывает понятие «пищевая ценность» продукта?

- а) Стоимость продукта в розничной сети с учетом торговой наценки.
- б) Исключительно количество энергии (ккал), выделяемой при окислении продукта.
- в) **Комплекс свойств продукта, обеспечивающих физиологические потребности человека в энергии и основных нутриентах.**
- г) Время, необходимое для полной переработки продукта в ЖКТ.

75. Множественный выбор (Выберите все верные варианты)

Какие компоненты учитываются при расчете энергетической ценности (калорийности) блюда?

- а) Белки
- б) Жиры
- в) Углеводы
- г) Витамины
- д) Минеральные вещества

76. Установление соответствия (Нутриент — Энергетический коэффициент)

Сопоставьте 1 грамм пищевого вещества с количеством выделяемой им энергии (в 2025 году используются стандартные коэффициенты):

1. Жиры ____ а) 4 ккал
2. Белки ____ б) 9 ккал
3. Углеводы ____ в) 4 ккал

Ответ: 1-б, 2-а, 3-в

2 семестр

77. Формирование системы бизнес-процессов в диетическом отделе больницы/санатория включает:

- а) Произвольный выбор продуктов поваром
- б) Отказ от ведения документации
- в) **Регламентацию контроля качества на каждом этапе приготовления диет-блюд**
- г) Закупку продуктов без сертификатов

78. Основной стандарт деятельности подразделения при организации питания пожилых людей:

- а) Увеличение доли твердой и острой пищи

- б) Исключение горячих блюд
- в) Обязательное наличие газированных напитков
- г) **Снижение калорийности при сохранении высокой нутритивной плотности (витамины, минералы)**

79. Стандарт оказания услуг в санаторно-курортном комплексе должен включать:

- а) Только шведский стол без ограничений
- б) **Наличие системы нумерованных диетических столов по Певзнеру**
- в) Самообслуживание на кухне
- г) Отсутствие контроля за качеством воды

Компетенция: ПК-7. Способен осуществлять распределение производственных заданий и координацию производственных и социальных процессов основного производства организации питания.

ПК-7.1. Осуществляет организацию процессов основного производства организации питания

1 семестр

80. Верно/Неверно

Правда ли, что при расчете пищевой ценности готового сложного блюда вес ингредиентов всегда берется по массе «Брутто» (до очистки и нарезки)?

- а) Да
- б) **Нет** (Расчет ведется по массе «Нетто» с учетом потерь при тепловой обработке)

81. Установление последовательности (Алгоритм расчета калорийности блюда)

Расположите этапы расчета пищевой ценности в правильном порядке:

- а) Определение веса нетто каждого ингредиента в граммах.
- б) Поиск содержания Б, Ж, У на 100 г в справочных таблицах.
- в) Суммирование общих Б, Ж, У всего блюда и расчет калорийности.
- г) Расчет Б, Ж, У для конкретного веса каждого ингредиента.

Ответ: а, б, г, в

82. Заполнение пропуска (Ввод слова)

Показатель, характеризующий качество белковых компонентов продукта и степень соответствия их аминокислотного состава потребностям человека, называется _____ ценностью.

Ответ: Биологической

83. Вопрос на исключение (Лишнее в списке)

Какой из перечисленных факторов не влияет на фактическую пищевую ценность блюда при его приготовлении?

- а) Температура и длительность тепловой обработки.
- б) Способ нарезки и степень измельчения продуктов.
- в) **Цвет тарелки, на которой подается готовое блюдо.**
- г) Потери сухих веществ в варочную среду.

84. Классификация ценности (Группировка)

Распределите характеристики по типам ценности продукта:

1. Энергетическая ценность — _____
2. Физиологическая ценность — _____

Варианты: а) Содержание витаминов, минералов и антиоксидантов; б) Количество извлекаемой из продукта энергии.

Ответ: 1-б, 2-а

85. Работа с определением (Математический расчет)

Как рассчитать количество энергии (в ккал), если известно, что в 100 г продукта содержится 10 г белка, 5 г жира и 20 г углеводов?

- а) 35 ккал
- б) 120 ккал
- в) 165 ккал** $(10 \times 4) + (5 \times 9) + (20 \times 4) = 40 + 45 + 80$
- г) 200 ккал

86. Ситуационный вопрос (Практика декабря 2025 года)

Студент проводит расчет пищевой ценности овощного рагу. Он учел вес очищенных овощей, но забыл применить коэффициенты потерь витаминов при тушении. К какому результату это приведет?

- а) Значение калорийности будет ошибочным.
- б) Расчетное содержание витаминов в готовом блюде будет значительно завышено по сравнению с фактическим.**
- в) Расчетное содержание белков будет занижено.
- г) Ошибки в расчетах не возникнет.

87. Какой нутриент является преобладающим в пищевой ценности круп и хлебобулочных изделий, составляя в среднем 65–80% их сухого вещества?

- а) Полноценные белки
- б) Сложные углеводы (крахмал)**
- в) Насыщенные жирные кислоты
- г) Витамин B12

Ответ: 1-б, 2-а, 3-в

2 семестр

88. Множественный выбор (Выберите все верные варианты)

Благодаря каким компонентам овощи, ягоды и фрукты имеют высокую диетическую ценность?

- а) Высокое содержание витаминов (С, Р, каротиноиды).**
- б) Наличие пищевых волокон (клетчатка, пектин).**
- в) Большое количество незаменимых аминокислот.
- г) Богатое содержание минеральных веществ (калий, магний).**
- д) Наличие фитонцидов и органических кислот.**

89. Установление соответствия (Группа продуктов — Биологическая ценность белков)
Сопоставьте группу продуктов с особенностью их белкового состава:

1. Мясные продукты ____ а) Содержат все незаменимые аминокислоты, усваиваются легче мясных из-за отсутствия эластина.
2. Рыбные продукты ____ б) Белки являются полноценными, содержат железо в легкоусвояемой форме.
3. Зерновые продукты ____ в) Белки являются неполноценными (лимитированы по лизину, треонину или метионину).

Ответ: 1-б, 2-а, 3-в

ПК-7.2. Разрабатывает производственные регламенты и инструкции по процессам основного производства организации питания.

1 семестр

90. Верно/Неверно

Правда ли, что жир рыбных продуктов в 2025 году ценится выше говяжьего жира из-за высокого содержания полиненасыщенных жирных кислот (Омега-3)?

- а) Да
- б) Нет

91. Установление последовательности (Содержание белка)

Расположите продукты в порядке убывания среднего содержания белка на 100 г продукта:

- а) Картофель (2%)
- б) Говядина (18-20%)
- в) Творог (16-18%)
- г) Пшеничный хлеб (7-8%)

Ответ: б, в, г, а

92. Заполнение пропуска (Ввод слова)

Основным витамином, который практически отсутствует в продуктах растительного происхождения, но в избытке содержится в печени и мясе животных, является витамин _____.

Ответ: В12 (цианокобаламин)

93. Какой из перечисленных факторов не влияет на пищевую ценность овощей и фруктов при их хранении на складе?

- а) Температурно-влажностный режим.
- б) Степень освещенности помещения.
- в) **Стоимость логистических услуг.**
- г) Продолжительность хранения.

94. Классификация (Группировка)

Распределите виды мяса по их жирнокислотному составу:

1. Продукты с высоким содержанием насыщенных жиров и холестерина — _____
2. Продукты с более легкой усвояемостью жира — _____

Варианты: а) Баранина, свинина; б) Мясо кролика, индейка.

Ответ: 1-а, 2-б

95. Работа с определением (Хлебобулочные изделия)

Понятие «биологическая ценность хлеба» значительно повышается, если:

- а) Используется мука высшего сорта (тонкого помола).
- б) **Используется мука грубого помола или цельнозерновая мука (сохранение оболочки зерна).**
- в) Хлеб подвергается глубокой заморозке.
- г) В тесто добавляется больше сахара.

96. Ситуационный вопрос (Практика 22 декабря 2025 года)

Пациенту назначена диета с ограничением экстрактивных веществ (стимуляторов секреции). Какой вид термической обработки мяса и рыбы следует предпочесть, чтобы снизить их содержание в готовом блюде?

- а) Жарка.
- б) **Варка в большом количестве воды (переход веществ в бульон).**
- в) Запекание в фольге.
- г) Приготовление на гриле.

97. Что является ключевым принципом рационального питания?

- а) Потребление только органических продуктов.
- б) Полный отказ от жиров и углеводов.
- в) **Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам организма и сбалансированность по нутриентам.**
- г) Питание только один раз в день для похудения.

98. Какие из перечисленных правил относятся к основам здорового питания? Выберите все верные варианты.

- а) **Соблюдение режима питания (регулярность, дробность).**
- б) **Обеспечение достаточного потребления воды.**

в) Ограничение потребления добавленного сахара и соли.

г) Ежедневное употребление фастфуда.

д) Включение в рацион разнообразных продуктов (овощи, фрукты, белки, крупы).

99. Установление соответствия (Принцип питания — Характеристика)

Сопоставьте принцип рационального питания с его сутью:

1. Адекватность ____ А) Соответствие калорийности рациона энергозатратам.

2. Сбалансированность ____ Б) Наличие всех необходимых нутриентов в правильных пропорциях.

3. Умеренность ____ В) Соблюдение объема порций, предотвращение переедания.

Ответ: 1-А, 2-Б, 3-В

ПК-7.3. Координирует производственные и социальные процессы основного производства организации питания в соответствии с целями развития организации питания.

1 семестр

100. Верно/Неверно

Правда ли, что для здорового питания рекомендуется, чтобы ужин был самым калорийным приемом пищи в течение дня?

а) Да

б) Нет (Самым калорийным должен быть обед или завтрак, ужин — легким)

101. Установление последовательности (Распределение калорийности)

Расположите основные приемы пищи в порядке убывания рекомендуемой суточной калорийности (в %):

а) Полдник (10-15%)

б) Завтрак (25-30%)

в) Обед (35-40%)

г) Ужин (20-25%)

Ответ: в, б, г, а

102. Заполнение пропуска (Ввод слова)

Состояние, при котором рацион питания человека не содержит достаточного количества необходимых питательных веществ (витаминов, минералов, белка), называется _____.

Ответ: Недостаточностью (или Дефицитом питания)

103. Какой из перечисленных продуктов **не** рекомендуется включать в рацион здорового питания на ежедневной основе?

а) Цельнозерновой хлеб.

б) Свежие фрукты.

в) Колбасные изделия и переработанное мясо.

г) Кисломолочные продукты.

104. Классификация режимов питания (Группировка)

Распределите режимы питания по их назначению:

1. 2-3 разовое питание ____

2. 4-5 разовое питание ____

Варианты: а) Нерациональный режим, вызывает переедание и нагрузку на ЖКТ; б) Рациональный режим, способствует равномерному поступлению энергии и лучшему усвоению пищи.

Ответ: 1-а, 2-б

105. Работа с определением (Составление меню)

Принцип «замена продуктов по пищевой ценности» используется для:

- а) Снижения стоимости готового блюда без учета качества.
- б) Составления разнообразного меню с сохранением необходимого баланса нутриентов (например, замена говядины на индейку).**
- в) Искл​ючительно для увеличения срока годности блюда.
- г) Только для диетического питания.

106. Ситуационный вопрос (Практика декабря 2025 года)

Студент составляет суточное меню. Он съел на завтрак овсяную кашу на воде, на обед — овощной салат и куриную грудку, на ужин — кефир. Какой принцип рационального питания преимущественно нарушен в этом меню?

- а) Принцип адекватности (слишком много калорий).
- б) Принцип умеренности (слишком большие порции).
- в) Принцип сбалансированности и разнообразия (недостаточно жиров, мало сложных углеводов во второй половине дня).**
- г) Принцип безопасности.

107. Что такое пищевой статус организма?

- а) Количество потребляемых калорий в сутки.
- б) Состояние здоровья, сложившееся на фоне питания и условий потребления пищи.**
- в) Скорость обмена веществ в состоянии покоя.

108. К какому виду показателей пищевого статуса относится измерение роста и массы тела?

- а) Биохимическим.
- б) Клиническим.
- в) Антропометрическим.**

109. Как еще называют Индекс Кетле?

- а) Индекс массы тела (ИМТ).**
- б) Коэффициент физической активности.
- в) Индекс плотности тканей.

ПК-10.1. Проводит входной и технологический контроль качества сырья, полуфабрикатов и готовой продукции для организации рационального ведения технологического процесса производства общественного питания.

2 семестр

110. Выберите верную формулу для расчета индекса Кетле (ИМТ):

- а) Масса тела (кг) / Рост (м).
- б) Масса тела (кг) / Рост² (м²).**
- в) Рост (см) – 100.

111. Согласно классификации ВОЗ, какой диапазон ИМТ считается «нормой»?

- а) 16,0 – 18,5.
- б) 18,5 – 24,9.**
- в) 25,0 – 29,9.

112. ИМТ в диапазоне 25,0 – 29,9 свидетельствует о:

- а) Ожирении I степени.
- б) Дефиците массы тела.
- в) Избыточной массе тела (предожирении).**

113. Какое значение ИМТ является нижним порогом ожирения I степени?

- а) 25,0.
- б) 30,0.**
- в) 35,0.

114. Какой антропометрический показатель используется для оценки типа распределения жира (абдоминальное ожирение)?

а) Окружность талии.

б) Толщина кожной складки над трицепсом.

в) Длина бедра.

115. Какой пищевой статус характеризуется снижением массы тела, бледностью кожи и признаками витаминной недостаточности?

а) Оптимальный.

б) Недостаточный.

в) Избыточный.

116. Для чего при оценке пищевого статуса измеряют калипером толщину кожно-жировых складок?

а) Для определения плотности костей.

б) Для оценки общего содержания жира в организме.

в) Для измерения мышечной силы.

117. Какое соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) в граммах соответствует "формуле сбалансированного питания 1:1:4", разработанной в рамках классической теории питания?

а) 1:1:1

б) 1:2:4

в) 1:1:4

г) 1:4:1

118. Кто из ученых внес значительный вклад в разработку теории сбалансированного питания, известной как "теория сбалансированного питания Покровского"?

а) Мишель Монтиньяк

б) Поль Брег

в) Алексей Покровский

г) Г. Герберт Шелтон

ПК-10.2. Контролирует технологические параметры режимов производства продукции общественного питания на соответствие требованиям технологической и эксплуатационной документации.

2 семестр

119. Согласно постулатам теории адекватного питания (М. Уголев), что является необходимым компонентом пищи помимо нутриентов?

а) Токсические вещества

б) Балластные вещества (пищевые волокна)

в) Искусственные красители

г) Генно-модифицированные организмы

120. Какая из перечисленных альтернативных теорий питания основана на употреблении только сырых, термически не обработанных продуктов (овощей, фруктов, иногда молока/яиц)?

а) Вегетарианство

б) Макробиотика

в) Раздельное питание

г) Сыроедение

121. Основная идея лечебного голодания заключается в:

а) Постоянном чувстве голода

б) Употреблении воды с лимонным соком

в) Полном воздержании от приема пищи на определенный период для активизации систем организма

г) Ежедневном обливании холодной водой

122. Какая диета предполагает исключение из рациона мяса животных, но при этом может допускать употребление других продуктов животного происхождения (молоко, яйца)?

а) Веганство

б) Сыроедение

в) Вегетарианство

г) Фрукторианство

123. Принцип раздельного питания (по Шелтону) заключается в том, что нельзя употреблять за один прием пищи:

а) Жиры с углеводами

б) Жиры с белками

в) Белки с углеводами

г) Овощи с фруктами

124. Какая диета характеризуется очень низким потреблением углеводов, умеренным содержанием белков и высоким содержанием жиров, вынуждая организм использовать жиры в качестве основного источника энергии?

а) Средиземноморская диета

б) Макробиотика

в) Кетогенная диета (кетодиета)

г) Диета по группе крови

125. Какая из диет, как считается, способствует долгожительству японцев и предполагает широкое использование свежих морепродуктов, зелени и овощей?

а) Низкоуглеводная диета

б) Диета Аткинса

в) Макробиотика(японская диета)

г) Палеодиета

126. Какая концепция питания утверждает, что рацион должен учитывать индивидуальные генетические особенности человека для профилактики заболеваний?

а) Теория сбалансированного питания

б) Теория адекватного питания

в) Концепция индивидуального (персонального) питания

г) Концепция «живой энергии»

127. Что такое нутрицевтики?

а) Биологические добавки с сильным фармакологическим действием.

б) Биологические добавки для коррекции химического состава пищи, восполняющие дефицит полезных веществ.

в) Продукты для лечения заболеваний.

г) Живые микроорганизмы для нормализации микрофлоры ЖКТ.

128. Какова основная цель обогащения продуктов питания?

а) Улучшение вкуса и внешнего вида продукта.

б) Снижение калорийности продукта.

в) Предотвращение дефицита или восполнение имеющегося в организме человека дефицита питательных веществ.

г) Увеличение срока годности продукта.

129. К какому типу добавок относятся пробиотики?

а) Нутрицевтики.

б) Парафармацевтики.

в) Эубиотики.

г) Пищевые добавки (группа Е).

ПК-10.3. Осуществляет технологическую регулировку оборудования, систем безопасности и сигнализации, контрольно-измерительных приборов и автоматики, используемых для проведения технологических операций производства продукции общественного питания.

2 семестр

130. Какой государственный орган в Российской Федерации занимается регистрацией и контролем оборота БАД?

а) Министерство здравоохранения РФ.

б) Роспотребнадзор.

в) Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей.

г) Правительство РФ.

131. Что из перечисленного является потенциальным преимуществом ГМО-продуктов?

а) Возможность вызывать аллергические реакции.

б) Повышенная устойчивость к вредителям и неблагоприятным погодным условиям.

в) Увеличение антибиотикорезистентности.

г) Всегда более высокая цена по сравнению с обычными продуктами.

132. Какая из компаний является одним из крупнейших мировых производителей ГМО-продуктов?

а) Nestle.

б) PepsiCo.

в) Monsanto.

г) Bayer (также владеет частью патентов).

133. В чем заключается ключевое отличие между пищевыми добавками (с индексом Е) и БАД?

а) Пищевые добавки имеют только натуральное происхождение, а БАД — синтетическое.

б) Пищевые добавки добавляются для придания технологических функций (цвет, консистенция), а БАД — для обогащения рациона биологически активными веществами.

в) Пищевые добавки подлежат обязательной регистрации, а БАД — нет.

г) Пищевые добавки используются только в лечебном питании.

134. Какие биологически активные вещества особенно рекомендуются строгим вегетарианцам для дополнительного употребления в обогащенных продуктах или БАД?

а) Витамин С.

б) Витамин В12.

в) Железо.

г) Кальций.

135. В каком виде, согласно ГОСТу, не должны выпускаться функциональные пищевые продукты?

а) Каши.

б) Молочные продукты.

в) Таблетки, капсулы, порошки.

г) Напитки.

136. Какие элементы часто используются для обогащения продуктов с целью профилактики заболеваний щитовидной железы?

а) Селен.

б) Железо.

в) Йод.

г) Калий.

137. Какая группа населения имеет самую высокую потребность в белке на 1 кг массы тела?

а) Пожилые люди

б) Грудные дети

в) Взрослые мужчины (работники офиса)

г) Женщины в период климакса

138. Какое соотношение белков, жиров и углеводов (Б:Ж:У) считается классическим для рациона здорового взрослого человека при средней физической нагрузке?

а) 1 : 1 : 4

б) 1 : 2 : 3

в) 2 : 1 : 2

г) 1 : 0.5 : 5

139. Питание людей пожилого возраста должно характеризоваться:

а) Повышенной калорийностью

б) Снижением калорийности при сохранении высокой биологической ценности

в) Резким ограничением белков животного происхождения

г) Увеличением потребления поваренной соли

140. Какой витамин имеет решающее значение для профилактики дефектов нервной трубки плода у беременных женщин?

а) Витамин С

б) Витамин Е

в) Фолиевая кислота (В9)

г) Витамин А