

	ПИТАНИЕ	
1. Введение	7	
2. Углеводы	8	
2.1. Строение и виды	8	
2.2. Технологические свойства	9	
2.3. Значение для организма человека	11	
Задания	11	
3. Жиры	12	
3.1. Строение и виды	12	
3.2. Технологические свойства	14	
3.3. Значение для организма человека	16	
Задания	17	
4. Белки (протеины)	18	
4.1. Строение и виды	18	
4.2. Технологические свойства	19	
4.3. Значение для организма человека	23	
Задания	24	
5. Витамины	25	
5.1. Значение для организма человека	25	
5.2. Задачи и источники	26	
5.3. Сохранение при подготовке и приготовлении	26	
Задания	27	
6. Минеральные вещества	28	
6.1. Значение для организма человека	28	
6.2. Задачи и источники	28	
6.3. Сохранение при подготовке и приготовлении	28	
7. Сопутствующие вещества	29	
Задания	29	
8. Вода	30	
8.1. Жесткость воды	30	
8.2. Технологические свойства	30	
8.3. Значение для организма человека	31	
Задания	31	
9. Ферменты	32	
9.1. Способы действия	32	
9.2. Условия активности ферментов и управление ими	33	
10. Пищеварение и обмен веществ	34	
11. Полноценное питание	36	
11.1. Потребность в энергии	36	
11.2. Выбор стратегии питания	37	
11.3. Распределение ежедневного рациона	40	
Задания	40	
12. Альтернативные формы питания	41	
12.1. Вегетарианская пища – растительная пища	41	
12.2. Полноценное и сбалансированное питание	41	
13. Формы питания	42	
13.1. Полноценная диета	42	
13.2. Легкая полноценная диета	42	
13.3. Диета с низким содержанием натрия	43	
13.4. Диета с низким содержанием белка	43	
13.5. Диета для больных диабетом	43	
13.6. Ограничительная диета	44	
13.7. Объяснение терминов	45	
Задания	45	
14. Расчеты по питанию	46	
14.1. Расчет содержания питательных веществ в еде	47	
Задания	47	
14.2. Расчет энергетической ценности блюда	48	
Задания	48	

15. Качество продуктов питания	49
16. Методы сохранения	50
16.1. Порча продуктов питания.....	51
16.2. Сохранение товарного вида.....	51
Задания.....	55

РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРОДАЖА БЛЮД

1. Закуски	56
1.1. Холодные закуски.....	56
1.2. Виды холодных закусок.....	57
Задания.....	61
2. Супы	62
2.1. Прозрачные супы.....	62
2.2. Супы-пюре.....	63
2.3. Холодные супы.....	64
2.4. Региональные супы.....	64
2.5. Национальные супы.....	65
Профессиональные термины.....	67
Задания.....	67
3. Вторые блюда	68
4. Соусы	69
4.1. Основные соусы.....	69
4.2. Коричневый соус.....	69
4.3. Основной соус для дичи и его производные.....	70
4.4. Оригинальные горячие соусы.....	70
4.5. Основные белые соусы.....	70
4.6. Взбитые и перемешанные соусы.....	71
4.7. Оригинальные холодные соусы.....	72
4.8. Критерии оценки и подача соусов.....	72
4.9. Смеси со сливочным маслом.....	73
Задания.....	73
5. Основные блюда из рыбы, крабов и моллюсков	74
5.1. Речная и морская рыба.....	74
Профессиональные термины.....	80
5.2. Икра.....	81
Задания.....	81
5.3. Ракообразные.....	82
5.4. Моллюски.....	82
Задания.....	83
Проект: Фестиваль морепродуктов.....	84
6. Основные блюда из мяса	85
6.1. Мясо.....	85
6.2. Телятина.....	86
6.3. Говядина.....	89

Задания.....	92
6.4. Свинина.....	93
6.5. Баранина.....	95
6.6. Фарш.....	97
6.7. Субпродукты.....	98
6.8. Мясные и колбасные изделия.....	99
Задания.....	99

7. Основные блюда из домашней и дикой птицы	100
7.1. Домашняя птица.....	100
7.2. Дикая птица.....	102
Задания.....	103

8. Основные блюда из мяса диких животных	104
Задания.....	105

9. Специальные основные блюда: системная гастрономия	106
---	-----

10. Гарниры	109
10.1. Гарниры из овощей.....	109
Задания.....	114
Проект: Неделя спаржи – короля овощей.....	115
10.2. Основные гарниры (из крахмалосодержащих продуктов).....	116
10.3. Салаты в качестве гарниров.....	126

11. Фрукты	127
Задания.....	131

12. Сыры	132
Задания.....	136

13. Десерты	137
13.1. Горячие десерты.....	138
13.2. Холодные десерты.....	140
Задания.....	144

14. Специальные блюда	145
14.1. Амос-буше / Амос-желе.....	145
14.2. Фингерфуд.....	147
14.3. Вегетарианские блюда.....	148
Задания.....	149

НАПИТКИ И СЕРВИРОВКА НАПИТКОВ

1. Воды	150
1.1. Питьевая вода.....	150
1.2. Природная минеральная вода.....	150
2. Соки и освежающие напитки	152

2.1. Фруктовые соки.....	152
2.2. Смузи.....	152
2.3. Овощные соки / овощные нектары.....	152
2.4. Фруктовые нектары и подслащенные фруктовые соки.....	153
2.5. Напитки на основе фруктовых соков.....	153
2.6. Фруктовые шорле.....	153
2.7. Лимонады.....	153
2.8. Near Water / Aqua Plus.....	154
2.9. Диетические напитки.....	154
2.10. Содержание фруктового сока в напитках.....	154
2.11. Напитки, содержащие минеральные вещества.....	154
Профессиональные термины.....	154
3. Безалкогольные смешанные напитки.....	155
4. Молоко и молочные напитки.....	156
Задания.....	157
5. Горячие напитки.....	158
5.1. Кофе.....	158
5.2. Чай.....	161
5.3. Какао и шоколад.....	164
5.4. Сервировка горячих напитков.....	165
Задания.....	166
6. Алкогольные напитки.....	167
7. Пиво.....	168
7.1. Производство.....	168
7.2. Типы, виды и сорта пива.....	170
7.3. Коктейли на основе пива.....	172
7.4. Подача пива.....	172
Задания.....	173
8. Вино.....	174
8.1. Виноделие.....	175
8.2. Класс качества вина.....	176
8.3. Хранение вина.....	178
8.4. Вина европейских стран.....	179
Французские термины.....	181
Итальянские термины.....	182
Испанские термины.....	183
8.5. Оценка вина.....	183
8.6. Ликёрные вина (южные и десертные вина).....	184
8.7. Подача вина из бутылок.....	185
9. Игристые вина.....	189
9.1. Производство.....	189

9.2. Подача игристых вин.....	191
Задания.....	192

10. Напитки, содержащие вино.....	193
Задания.....	193
Проект: Дегустация вина.....	194

11. Спиртные напитки.....	195
11.1. Бренди.....	197
11.2. Гайсты.....	199
11.3. Алкоголь со вкусовыми и ароматическими добавками.....	199
11.4. Ликёры.....	200
Задания.....	200



УПРАВЛЕНИЕ ЗАПАСАМИ

1. Закуп товара.....	201
2. Прием товара.....	207
3. Хранение товара.....	207
4. Выдача товаров и контроль запасов.....	210
5. Контроль товара, выпущенного в продажу.....	212
6. Система управления запасами.....	213
Задания.....	214
6.1. Структура / Элементы системы управления запасами.....	214
6.2. Планирование, контроль и управление с помощью систем управления запасами.....	218
Задания.....	219
Проект: Ежемесячная инвентаризация бара отеля.....	220



СКЛАД

1. Способы хранения и условия хранения.....	221
1.1. Виды складских помещений.....	221
1.2. Условия хранения и потери при хранении.....	222
Задания.....	222
2. Хранение товара.....	223
2.1. Прием товара.....	223
Задания.....	224

