МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»

Технологический колледж

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УМР ТК ВСГУТУ
_____ В.В. Пойдонова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ТК ВСГУТУ
_____ С.Н. Сахаровский

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины «Особенности питания различных групп населения»
для специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Улан-Удэ
2020

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5B9C523B9C357D0B6A96448D522A58E73C9ED99B
Владелец: Сизов Игорь Геннадьевич
Действителен: с 30.12.2021 до 30.03.2023

Рабочая программа «Особенности питания различных групп населения» разработана в Технологическом колледже ВСГУТУ и является частью программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 384.

Составители:

Бадмаева И.И.

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Технология продуктов общественного питания»
Протокол «02» марта 2020 г. № 9
Заведующая кафедрой «Технология продуктов общественного питания»
Хамаганова И.В.

Аннотация

1. Место дисциплины в учебно-воспитательном процессе

Дисциплина ОП.13 «Особенности питания различных групп населения» входит в профессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин учебного плана ППССЗ, реализуется на 2-м году обучения (4 семестр).

2. Цели изучения и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью дисциплины является формирование у будущего специалиста фундаментальных и прикладных знаний в области особенностей питания различных групп населения организации, а также устойчивой мотивации познания и творческого мышления, направленных на совершенствование социально-личностных качеств будущего специалиста.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции: ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4; ПК 4.1; ПК 4.2; ПК 4.3; ПК 4.4; ПК 5.1; ПК 5.2; ПК 6.1; ПК 6.2; ПК 6.3; ПК 6.4; ПК 6.5.(ФГОС СПО № 384 от 22.04.2014 г. пп 5, 6).

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

- определять физиологические потребности различных групп населения;
- оценивать фактические рационы питания для различных групп населения;
- разрабатывать рационы питания для различных групп населения;

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **знать**:

- характеристику различных групп населения;
- физиологические потребности различных групп населения;
- особенности режима питания различных групп населения;
- требования к питанию различных групп населения;
- правила составления рациона питания для различных групп населения;
- методику анализ фактический рационов питания для различных групп населения.

3. Структура и содержание дисциплины.

Структура дисциплины «Особенности питания различных групп населения»:

Вид учебной работы	*Объём часов*
Максимальная учебная нагрузка	*52*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*30*
в том числе:	
практические занятия	*15*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*22*
в том числе:	
Консультации	-
Промежуточная аттестация	*ДЗ*

4. Список авторов рабочей программы.

Бадмаева И.И., к.т.н., доцент кафедры «Технология продуктов общественного питания» ВСГУТУ.

Содержание

1	Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2	Структура и содержание дисциплины	6
3	Самостоятельная работа обучающихся	9
4	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	10
5	Материально-техническое обеспечение дисциплины	11
6	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.13 Особенности питания различных групп населения

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью ППССЗ (вариативной части) в соответствии с ФГОС СПО специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания» от 22 апреля 2014 г. № 384.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина ОП.13 «Особенности питания различных групп населения» входит в вариативную часть профессионального цикла общеобразовательных дисциплин учебного плана специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Компетенции, формируемые в результате освоения содержания дисциплины ОП.13 «Особенности питания различных групп населения» необходимы для успешного прохождения производственной практики по профессиональным модулям и выполнении выпускной квалификационной работы.

1.3. Цели изучения и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

- определять физиологические потребности различных групп населения;
- оценивать фактические рационы питания для различных групп населения;
- разрабатывать рационы питания для различных групп населения;

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **знать**:

- характеристику различных групп населения;
- физиологические потребности различных групп населения;
- особенности режима питания различных групп населения;
- требования к питанию различных групп населения;
- правила составления рациона питания для различных групп населения;
- методику анализ фактический рационов питания для различных групп населения.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции:

Код	Профессиональные компетенции
ПК 1.1.	Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.
ПК 1.2.	Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.
ПК 1.3.	Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции.
ПК 2.1	Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок.
ПК 2.2	Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.
ПК 2.3	Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов.
ПК 3.1	Организовывать и проводить приготовление сложных супов.
ПК 3.2	Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов.
ПК 3.3	Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра.
ПК 3.4	Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.
ПК 4.1	Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.

ПК 4.2	Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов.
ПК 4.3	Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий.
ПК 4.4	Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.
ПК 5.1	Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.
ПК 5.2	Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.
ПК 6.1	Участвовать в планировании основных показателей производства.
ПК 6.2	Планировать выполнение работ исполнителями.
ПК 6.3	Организовывать работу трудового коллектива.
ПК 6.4	Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.
ПК 6.5.	Вести утвержденную учетно-отчетную документацию.

Освоение дисциплины направлено на формирование и развитие общих компетенций:

Код	**Общие компетенции**
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Распределение учебного времени дисциплины

Распределение учебного времени выполнено в виде выписки из УП. В таблице 1 представлена информация по каждой форме обучения о распределении общей трудоемкости обучения в часах по семестрам, видов и объемов учебной работы в часах (лекции (Л)), практические занятия (Пр), о распределении форм СРС – самостоятельной работы студентов, расчетно-графические работы (РГР), контрольные (КР) и другие работы), а также форм ПА – промежуточной аттестации студентов по дисциплине(экзамен (Э), дифференцированный зачет (ДЗ), зачет (З), другие формы контроля):

Таблица 1 – Распределение учебного времени дисциплины

Форма обучения	Семестр и его продолжительность (нед.)	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ							
		Макси-мальная нагрузка (час)	В том числе					Форм СРС	Форм ПА - аттестация
			На аудиторные занятия (час)			на СРС (час)	Конс (час)		
			Всего (час)	В том числе					
				Л (час)	Пр (час)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
очная	2 год, 4 семестр 16 нед	52	30	15	15	22	-	ИЗ1 ИЗ2 ИЗ3 ИЗ4 ИЗ5	ДЗ

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Таблица 2.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов очная форма	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**5**
Тема 1. Классификация и характеристики различных групп населения	***Содержание учебного материала:***	*1*	1
	1 цели и задачи дисциплины.		
	2 признаки классификации различных групп населения и их характеристики		
	Практические занятия	*1*	
	1 Анализ отличительных особенностей различных групп населения		
	Самостоятельная работа обучающихся:	*2*	
	1 Проработка теоретического материала		
	2 Определение критерий питания различных групп населения (индивидуально ИЗ 1).		
Тема 2. Особенности питания разновозрастных групп населения (детей разного возраста, взрослого населения, пожилых людей)	***Содержание учебного материала:***	*4*	1, 2
	1 особенности питания детей младенческого, дошкольного и школьного периода, взрослого трудоспособного населения, а также пожилых людей		
	2 рекомендуемые пищевые продукты, ограничение и запрет в употреблении пищевых продуктов		
	3 особенности приготовления кулинарной продукции		
	4 требования к рационам и режиму питания.		
	Практические занятия	*4*	
	1 Выполнение самостоятельных заданий (индивидуально) по составлению 10-дневного рациона питания для детей (ИЗ 2)		
	Самостоятельная работа обучающихся:	*4*	
	1 Проработка теоретического материала		
	2 Решение ситуационных задач (индивидуально ИЗ 2).		
Тема 3. Особенности питания разных профессиональных групп (умственного, операторского, физического труда)	***Содержание учебного материала:***	*4*	1, 2
	1 особенности питания взрослого населения, занятого различными видами профессиональной деятельности		
	2 рекомендуемые пищевые продукты, ограничение и запрет в употреблении пищевых продуктов		
	3 особенности приготовления кулинарной продукции		
	4 требования к рационам и режиму питания.		
	Практические занятия	*4*	
	1 Выполнение самостоятельных заданий (индивидуально) по анализу суточного и составлению 10-дневного рациона по приемам пищи для взрослого населения разных профессиональных групп, с учетом физиологических потребностей (ИЗ 3, ИЗ 4)		
	Самостоятельная работа обучающихся:	*6*	
	1 Проработка теоретического материала		
	2 Решение ситуационной задачи (индивидуально ИЗ 3, ИЗ 4).		
Тема 4. Особенности питания больных (лечебное и профилактическое)	***Содержание учебного материала:***	*3*	1, 2
	1 особенности питания населения, с нарушениями деятельности организма		
	2 рекомендуемые пищевые продукты, ограничение и запрет в употреблении пищевых продуктов		
	3 особенности приготовления кулинарной продукции		
	4 требования к рационам и режиму питания		

	Практические занятия		*4*	
	1	Выполнение самостоятельных заданий (индивидуально) по составлению 10-дневного рациона по приемам пищи для больных с учетом физиологических потребностей (ИЗ 5)		
	Самостоятельная работа обучающихся:		*4*	
	1	Проработка теоретического материала		
	2	Решение ситуационной задачи (индивидуально ИЗ 5).		
Тема 5. Современные виды питания	***Содержание учебного материала:***		*3*	1, 2
	1	современные виды питания		
	2	рекомендуемые пищевые продукты, ограничение и запрет в употреблении пищевых продуктов		
	3	особенности приготовления кулинарной продукции		
	4	требования к рационам и режиму питания		
	Практические занятия		*2*	
	1	Презентация современного вида питания (по выбору)		
	Самостоятельная работа обучающихся:		*6*	
	1	Проработка теоретического материала		
	2	Подготовка к презентации современного вида питания (по выбору)		
		Всего: **Теоретического обучения** **Практических занятий** **Самостоятельной работы**	***52*** ***15*** ***15*** ***22***	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов (СРС) – это планируемая учебная и научная работа, выполняемая по заданию преподавателя под его методическим и научным руководством.

СРС по данной дисциплине включает:

- подготовку к аудиторным занятиям (составление конспект-схем при проработке пройденного учебного материала по лекционному материалу и рекомендованной преподавателем учебной и научной литературе; изучение учебного материала, перенесенного с аудиторных занятий на самостоятельную проработку);
- подготовка к практическим занятиям (решение индивидуальных заданий);
- выполнение индивидуальных заданий (составление рационов питания).

Распределение бюджета времени на выполнение индивидуальных СРС представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Учебно-методическая (технологическая) карта СРС

Номер раздела и темы дисциплины	Ф/О	Код и наименование индивидуального проекта – задания или вида СРС	Объем часов на СРС	Сроки выполнения, неделя	Рекомендуемые УММ	Форма контроля СРС
1	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Введение. Цели и задачи дисциплины. Классификация и характеристики различных групп населения	О	Проработка теоретического материала Решение ситуационной задачи (индивидуально ИЗ 1).	1 1	1	[1-10]	Самооценка, рецензирование Публичная защита
Тема 2. Особенности питания разновозрастных групп населения (детей разного возраста, взрослого населения, пожилых людей)	О	Проработка теоретического материала Решение ситуационных задач (индивидуально ИЗ 2, ИЗ 3).	2 2	2	[1-10]	Самооценка, рецензирование Публичная защита
Тема 3. Особенности питания разных профессиональных групп (умственного, операторского, физического труда)	О	Проработка теоретического материала Решение ситуационной задачи (индивидуально ИЗ 4).	2 2	2	[1-10]	Самооценка, рецензирование Публичная защита
Тема 4. Особенности питания больных (лечебное и профилактическое)	О	Проработка теоретического материала Решение ситуационной задачи (индивидуально ИЗ 5).	2 4	2	[1-10]	Самооценка, рецензирование Публичная защита
Тема 5. Современные виды питания	О	Проработка теоретического материала Презентация индивидуальной работы	2 4	2	[1-10]	Самооценка, рецензирование Публичная защита
Общие затраты времени студентом по всем видам СРС						
СРС: Проработка теоретического материала				10		
СРС: подготовка к практическим занятиям, выполнение индивидуальных заданий (ИЗ)				12		
Итого:				22		

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ)

Таблица 4 – Учебно-методическое обеспечение дисциплины ОП.13 «Особенности питания различных групп населения»

Код и наименование специальности	Учебно-методический материал		Количество, экз
	№	Наименование	
19.02.10 Технология продукции общественного питания		**Основная литература**	
	1	Линич, Е.П. Гигиенические основы специализированного питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Линич, Э.Э. Сафонова. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 220 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/93698. — Загл. с экрана.	ЭБС Лань
	2	Ершов, В.Д. Промышленная технология продукции общественного питания [Электронный ресурс] : учебник / В.Д. Ершов. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : ГИОРД, 2011. — 232 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/4882. — Загл. с экрана.	ЭБС Лань
		Дополнительная литература	
	3	Куткина, М.Н. Организация питания детей и подростков [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.Н. Куткина, Е.П. Линич, Н.В. Барсукова, А.А. Смоленцева. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2018. — 320 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109632. — Загл. с экрана.	ЭБС Лань
	4	Линич, Е.П. Функциональное питание [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Линич, Э.Э. Сафонова. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 180 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/92950. — Загл. с экрана.	ЭБС Лань
		Периодические издания	
	5	Журнал «Питание и общество»	
	6	Журнал «Ресторатор»	
		Электронные источники	
	7	Neicon	
	8	http://window.edu.ru/window/library	
	9	Web Ирбис	
		Нормативные документы	
	10	Методические рекомендации 2.3.1.2432-08 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: -М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009.—36 с.	

[1-9]

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В таблице 5 представлены общеуниверситетские ресурсы и ресурсы колледжа, которые должны быть использованы для полноценного изучения дисциплины.

Таблица 5 – Сведения об оснащенности образовательного процесса специализированным и лабораторным оборудованием

Используемые специализированные аудитории и лаборатории		
№	Наименование	Оборудование
1	Лекционная аудитория 1104	ноутбук, проектор
2	Лекционная аудитория 1105	ноутбук, проектор

6. ФОРМА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ

Таблица 6 - Формы и методы контроля результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен уметь: • определять физиологические потребности различных групп населения; • оценивать фактические рационы питания для различных групп населения; • разрабатывать рационы питания для различных групп населения; **В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен знать:** • характеристику различных групп населения; • физиологические потребности различных групп населения; • особенности режима питания различных групп населения; • требования к питанию различных групп населения; • правила составления рациона питания для различных групп населения; • методику анализ фактический рационов питания для различных групп населения.	Практические занятия Публичная защита Самостоятельная работа по индивидуальным заданиям Зачет

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»

Технологический колледж

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УМР ТК ВСГУТУ
_____ В.В. Пойдонова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ТК ВСГУТУ
_____С.Н. Сахаровский

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дисциплины «Особенности питания различных групп населения»
для специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Улан-Удэ
2020

Содержание

1 Паспорт фонда оценочных средств

2 Контрольные материалы

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Тематическая структура контрольно-измерительных материалов

Для проведения входного и текущего контроля, а также в процессе промежуточной аттестации преподавателем используются контрольно-измерительные материалы, наименование тематик которых представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Тематическая структура КИМ.

№	Наименование раздела дисциплины	Вид контрольных испытаний
	Входной контроль	
1	Тема 1. Введение. Цели и задачи дисциплины. Классификация и характеристики различных групп населения	ИЗ № 1
2	Тема 2. Особенности питания разновозрастных групп населения (детей разного возраста, взрослого населения, пожилых людей)	ИЗ № 2
3	Тема 3. Особенности питания разных профессиональных групп (умственного, операторского, физического труда)	ИЗ № 3
4	Тема 4. Особенности питания больных (лечебное и профилактическое)	ИЗ № 4
5	Тема 5. Современные виды питания	ИЗ № 5

В процессе контроля оцениваются результаты обучения на уровнях: знания, понимания, умения, применения.

В процессе защиты практических работ и СРС оцениваются результаты обучения на уровнях: знания, применения.

1.2 Критерии оценки на промежуточной и итоговой аттестации

Оценивание знаний, умений и навыков производится по шкале:
отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Таблица 2. Критерии оценки.

Оценка	Условия
Отлично	Все контрольные испытания (КИ) сданы в срок, при этом 75% и более оценены на «отлично», допускается не менее 25% оценок «хорошо» Итоговое тестирование выполнено на оценку «отлично»;
Хорошо	Все контрольные испытания (КИ) сданы в срок, при этом 80% и более оценены на «хорошо», допускается не менее 20% оценок «хорошо» Итоговое тестирование выполнено на оценку «хорошо»;
Удовлетворительно	Все контрольные точки на оценку не ниже «удовлетворительно».
Неудовлетворительно	В остальных случаях

При оценивании результаты входного контроля не учитываются, как оценка, а рассматриваются как показатель прогресса знаний и умений студента.

Оценка «отлично» выставляется, если 90% всего объема заданий (тестирование, ИЗ) выполнено правильно.

Оценка «хорошо» выставляется, если 70% всего объема заданий (тестирование, ИЗ) выполнено правильно.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если 50% всего объема заданий (тестирование, ИЗ) выполнено правильно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если выполнено менее 50% всего объема заданий (тестирование, ИЗ).

2. КОНТРОЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тематика индивидуальных заданий

Номер	Индивидуальное задание
ИЗ 1	Составьте характеристику питания для своей семьи
ИЗ 2	Составьте 10-дневный рацион питания для одной из возрастной групп детей
ИЗ 3	Проанализируйте фактический суточный рацион питания взрослого человека (члена семьи) с учетом пола, возраста, вида деятельности
ИЗ 4	Составьте 10-дневный рацион питания для взрослого с учетом пола, возраста, вида деятельности
ИЗ 5	Составьте 10-дневный рацион питания согласно диеты