

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до виконання контрольної роботи
з навчальної дисципліни

«ТОВАРОЗНАВСТВО»

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
заочної форми навчання зі спеціальності 241 – Готельно-ресторанна справа)*

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2022

Методичні рекомендації до виконання контрольної роботи з навчальної дисципліни «Товарознавство» (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти заочної форми навчання зі спеціальності 241 – Готельно-ресторанна справа) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. І. В. Сегеда. – Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – 21 с.

Укладач канд. екон. наук, доц. І. В. Сегеда

Рецензент

А. С. Соколенко, кандидат економічних наук, доцент кафедри туризму і готельного господарства Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

*Рекомендовано кафедрою туризму і готельного господарства,
протокол № 6 від 29 грудня 2022 р.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ.....	5
1.1 Мета контрольної роботи.....	5
1.2 Вибір теми контрольної роботи.....	5
1.3 Вивчення спеціальних інформаційних джерел з обраної теми.....	6
1.4 Складання плану роботи.....	6
1.5 Зміст та обсяг контрольної роботи.....	7
1.6 Оформлення контрольної роботи.....	7
1.7 Захист контрольної роботи.....	8
1.8 Критерії оцінювання контрольної роботи.....	9
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	10
ДОДАТОК А Рекомендована тематика контрольних робіт (теоретична частина).....	12
ДОДАТОК Б Рекомендована тематика контрольних робіт (розрахунково-практична частина).....	16
ДОДАТОК В Рекомендоване споживання білків, жирів і вуглеводів для населення різних груп інтенсивності праці (добове).....	18
ДОДАТОК Г Приклад заповнення титульного аркуша.....	20

ВСТУП

У навчальному плані здобувачів заочної форми навчання першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 241 – Готельно-ресторанна справа передбачено вивчення навчальної дисципліни «Товарознавство» і виконання контрольної роботи, що формує у майбутніх фахівців досконалі знання про формування асортименту продовольчих і непродовольчих товарів, їхні якісні показники та вчить якісно аналізувати положення нормативно-технічної документації, відповідно до якої здійснюється виробництво та реалізація товарів.

Передбачено виконання контрольної роботи, основною метою якої є закріплення і систематизація теоретичних та практичних знань щодо товарознавчих характеристик продовольчих і непродовольчих товарів.

Контрольна робота є складовою самостійної роботи здобувачів заочної форми навчання з дисципліни «Товарознавство». Виконання контрольної роботи є необхідною умовою комплексного підходу до вивчення загальних основ товарознавства в організації роботи закладів готельно-ресторанного господарства.

Також зміст контрольної роботи сприятиме закріпленню здобувачами теоретичних знань та надбанню ними практичних навичок з моделювання процесів постачання продовольчих і непродовольчих товарів для організації обслуговування споживачів у закладах готельно-ресторанного господарства.

Вимоги до оформлення та змісту, порядку захисту контрольної роботи подані в цих методичних рекомендаціях.

1 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

1.1 Мета контрольної роботи

Метою виконання контрольної роботи є:

- формування глибоких знань здобувачів вищої освіти відносно основних положень з товарознавства продовольчих і непродовольчих товарів;
- розширення елементів наукової творчості, необхідної для підвищення рівня бакалаврів щодо орієнтації у властивостях конкретного товару в умовах науково-технічного прогресу і ринкової економіки;
- опрацювання основних положень та проблем обґрунтування особливостей і факторів, що впливають на якість товару, проблем загального управління якістю та асортиментом товарів, проблеми підтримання належної якості та конкурентоспроможності продукції в ринкових умовах;
- поглиблення практичних самостійних навиків роботи з науковою, практичною, патентною, нормативною літературою.

У процесі виконання контрольної роботи здобувачі збирають необхідну інформацію, опрацювують її за такими етапами:

- вибір теми контрольної роботи;
- вивчення спеціальних інформаційних джерел з обраної теми;
- складання плану роботи;
- збирання, опрацювання та узагальнення матеріалів щодо обраної теми;
- розроблення меню на день для осіб визначного віку з урахуванням добової потреби в харчових речовинах залежно від важкості праці;
- оформлення контрольної роботи;
- подання роботи на перевірку та її захист.

Обов'язковим є виконання контрольної роботи в строк, встановлений викладачем у відповідності до навчального плану спеціальності і графіку начального процесу в Університеті.

1.2 Вибір теми контрольної роботи

Контрольна робота складається з двох частин: теоретичної та розрахунково-практичної.

Робота здобувача щодо вибору теми контрольної роботи є однією з найбільш відповідальних складових частин дослідження, яка проводиться спільно з викладачем відповідно до тематики, що рекомендується в додатках А і Б.

При цьому здобувач ознайомлюється:

- з проблемами, розв’язання яких передбачає кожна тема;
- переліком інформаційних джерел з даної проблематики, ступенем її глибини та можливістю використання;
- вимогами до складання раціонального меню добової потреби.

1.3 Вивчення спеціальних інформаційних джерел з обраної теми

Згідно з обраною темою контрольної роботи здобувач підбирає такі інформаційні джерела: законодавча та нормативна база України, що регулює діяльність закладів готельно-ресторанного господарства, підручники, періодичні видання (журнали, газети тощо).

Написання контрольної роботи передбачає обов’язкове вивчення чинного законодавства, постанов Верховної Ради і Кабінету Міністрів України, наказів та інструкцій відповідних Міністерств та інших органів управління з питань, пов’язаних з темою роботи.

Вивчення достатньої кількості інформаційних джерел дасть змогу здобувачу опанувати теоретичні основи дослідження з обраної теми і виявити ступінь їхньої розробки, з’ясувати актуальні проблемні питання щодо теми, чіткіше визначити спрямування і методику власних досліджень, скласти план контрольної роботи.

1.4 Складання плану роботи

План контрольної роботи складається згідно із завданням, виданим викладачем.

Контрольна робота має складатись з таких розділів:

- зміст;
- вступ;
- огляд основних теоретичних підходів до розробки теми;
- опис етапів розроблення меню на день для осіб визначного віку з урахуванням добової потреби в харчових речовинах залежно від важкості

праці;

- висновки;
- список використаних джерел.

1.5 Зміст та обсяг контрольної роботи

Після вивчення інформаційних джерел і обробки зібраного матеріалу здобувач оформлює контрольну роботу.

У вступі необхідно обґрунтувати актуальність теми, що розглядається, і сформулювати завдання, що вирішуються під час виконання контрольної роботи. Обсяг вступу 1–2 сторінки.

Перший розділ – «Огляд основних теоретичних підходів до розробки теми», обсягом 15–20 сторінок, – передбачає розкриття найважливіших теоретичних сторін проблеми і суті досліджуваного явища.

Другий розділ – «Алгоритм розроблення меню на день для визначного віку з урахуванням добової потреби в харчових речовинах» – передбачає аналіз теоретичних положень і практичних рекомендацій за власним варіантом (див. дод. Б).

Обсяг другого розділу 7–10 сторінок.

Висновки характеризують ступінь виконання контрольної роботи, резюмуючи основні її результати. Висновки повинні містити оцінку результатів з точки зору їх відповідності цілям роботи, та викладатися чітко й стисло, обсягом 1–2 сторінки.

Список використаних джерел наводять у кінці контрольної роботи.

Загальний обсяг контрольної роботи має становити не більше ніж 35 сторінок друкованого тексту.

1.6 Оформлення контрольної роботи

Загальними вимогами до викладання матеріалу в контрольній роботі є чіткість побудови, логічна послідовність викладання, точність формулювання, обґрунтованість.

Контрольна робота оформлюється згідно з ДСТУ 3008:2015 Інформація та документація. Звіти у сфері науки і техніки. Структура та правила оформлення. Текст роботи викладається на аркушах формату А4 (210 × 297 мм). При цьому кожна сторінка повинна мати поле з лівого боку

шириною 2,5 см, з правого – 1 см, знизу і зверху – 2 см.

Кожен розділ із зазначенням його назви починається з нової сторінки. Заголовки структурних частин роботи «ЗМІСТ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ» друкують великими літерами симетрично до тексту по центру сторінки (без крапки).

Всі сторінки роботи нумерують арабськими цифрами у правому верхньому куті. Нумерація сторінок має бути наскрізною: першою сторінкою є титульний аркуш, другою – зміст і т. д.

Кількість ілюстрацій, розміщених у роботі, визначається змістом і повинна бути достатньою для надання тексту конкретності. Рисунки нумеруються в межах розділу арабськими цифрами.

Цифровий матеріал у роботі оформляється у вигляді таблиць. Кожна таблиця повинна мати назву, яка розміщується над таблицею. Таблиці нумеруються в межах розділу арабськими цифрами.

Закінчується робота списком джерел, який оформлюється згідно з ДСТУ 8302:2015 Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні вимоги та правила складання.

1.7 Захист контрольної роботи

Виконана контрольна робота подається на кафедру туризму і готельного господарства на перевірку.

Захист контрольної роботи відбувається згідно графіку навчального процесу. У процесі захисту роботи здобувач коротко сповіщає основні положення й результати роботи, дає пояснення до зауважень, відповідає на запитання.

1.8 Критерії оцінювання контрольної роботи

Оцінювання контрольної роботи здійснює викладач за такими критеріями:

- своєчасність подання роботи на перевірку;
- відповідність змісту роботи її темі;
- глибина вивчення поставлених завдань;
- чіткість викладання матеріалу;

- розробка меню добового раціону;
- відповіді здобувача на запитання;
- оформлення роботи.

Максимальна кількість балів за контрольну роботу складає 16:

16-бальна шкала	Рівень компетентності	Чотирибальна шкала
14–16	високий	відмінно
13	достатній	добре
11–12		
10	середній	задовільно
9		
5–8	низький	незадовільно
0–4		

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. ДСТУ 8302:2015 Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні вимоги та правила складання. – Чинний від 2016–07–01. – Київ : Державна наукова установа «Книжкова палата України імені Івана Федорова», 2016. – 16 с.
2. ДСТУ 3008:2015 Інформація та документація. Звіти у сфері науки і техніки. Структура та правила оформлювання. – Чинний від 2017–07–01. – Київ : Держстандарт України, 2016. – 31 с.
3. ДСП 4.4.5.078-2001 Мікробіологічні нормативи та методи контролю продукції громадського харчування. – Чинний від 07.11.2001. – Київ, 2001. – 16 с.
4. ДСТУ-П 4518:2006 Продукти харчові споживче маркування. Загальні правила. – Чинний від 2007–06–01. – Київ : Держспоживстандарт України, 2007. – 39 с.
5. Про захист прав споживачів : Закон України від 12 травня 1991 р. № 1023-ХІІ // Відомості Верховної Ради УРСР. – 1991. – № 30. – С. 379.
6. Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини : Закон України від 24 жовтня 2002 р. № 191-ІV // Відомості Верховної Ради України. – 2002. – № 48. – С. 359.
7. Орлова Н. Я. Теоретичні основи товарознавства. Продовольчі товари : практикум / Н. Я. Орлова. – Київ : КНТЕУ, 2008. – 295 с.
8. Сегеда І. В. Товарознавство. Непродовольчі товари: виробництва господарського та культурно-побутового призначення : навчально-наочний посібник / І. С. Полікарпов, В. С. Лукашов, І. І. Шийко, І. С. Галик, Р. В. Кирильчук, А. М. Уська, О. В. Сафронова. – Львів : Магнолія 2006, 2011. – 296 с.
9. Товарознавство: продовольчі товари : навч. посіб. / І. В. Сегеда ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – 224 с.
10. Сирохман І. В. Товарознавство продовольчих товарів : підручник / І. В. Сирохман. – Київ : Знання, 2012. – 471 с.
11. Теоретичні основи товарознавства : конспект лекцій з елементами розв'язання практичних ситуацій / О. В. Кузьменко, О. Р. Сергєєва. – Дніпропетровськ : ДУЕП, 2008. – 107 с.
12. Товарознавство : навч. посіб. / [Я. І. Плахетко, І. П. Кінаш,

В. М. Черноус, та ін.]. – Львів : Магнолія 2006, 2009. – 400 с.

13. Товарознавство. Непродовольчі товари: електроосвітлювальні прилади : навч. посібник / І. І. Кельман, І. І. Шийко, Л. Б. Демидчук, Ю. І. Шийка. – Львів : Магнолія 2006, 2013. – 376 с.

14. Товарознавство. Непродовольчі товари: електропобутові машини : посібник / І. С. Полікарпов, І. І. Шийко, Л. Г. Ніколайчук. – Львів : Магнолія 2006, 2012. – 403 с.

15. Товарознавство. Непродовольчі товари: килими та килимові вироби : навч. посіб. / І. С. Полікарпов, Л. В. Пелик. – Львів : Магнолія 2006, 2011. – 200 с.

16. Товарознавство. Непродовольчі товари: меблі : підручник / М. С. Беднарчук, О. В. Шумський. – Львів : Магнолія 2006, 2009. – 424 с.

17. Товарознавство. Непродовольчі товари: нагрівні прилади : навч. посіб. / І. С. Полікарпов, І. І. Шийко, О. І. Шийко. – Львів : Магнолія-2006, 2009. – 304 с.

18. Товарознавство. Товари тваринного походження : навч. посіб. / М. Р. Мардар, А. Я. Камінський, Ф. Є. Дубровін. – Львів : Магнолія 2006, 2011. – 295 с.

19. Товарознавство. Харчові продукти рослинного походження : навч. посіб. / [О. Г. Бровко; А. С. Гордієнко; В. В. Дятлов; та ін.]. – Львів : Магнолія 2006, 2013. – 320 с.

ДОДАТОК А

Рекомендована тематика контрольних робіт (теоретична частина)

Продовольчі товари

1. Класифікація продовольчих і непродовольчих товарів: визначення. Класифікаційне групування. Вимоги до класифікації. Категорії класифікації: розділ, клас, група.

2. Поняття про потреби та їх класифікація. Ієрархічна будова потреб: абсолютні, дійсні і платоспроможні потреби. Стандарти споживання.

3. Споживна вартість і споживна цінність непродовольчих товарів. Номенклатура споживних властивостей непродовольчих товарів та їхніх показників.

4. Штрихове кодування і товарна класифікація експортно-імпортних товарів продовольчої та непродовольчої груп.

5. Маркування товарів: методи, види, засоби. Товарні знаки (бренди).

6. Визначення терміну консервування та характеристика основних методів консервування.

7. Загальна товарознавча характеристика крупів.

8. Характеристика основних видів борошна. Принципи поділу борошна на гатунки.

9. Значення хліба та хлібобулочних виробів у харчуванні людини. Норми та рівень їх споживання. Споживчі властивості та харчова цінність хлібобулочних товарів.

10. Загальна характеристика макаронних виробів, значення у харчуванні, норми та рівень споживання, класифікація.

11. Харчова цінність плодів та овочів, їхній хімічний склад та норми щоденного споживання. Класифікація плодів та овочів та місце їх районування.

12. Товарознавча характеристика грибів.

13. Класифікація продуктів переробки плодів та овочів. Ферментовані овочі та плоди: класифікація.

14. Загальна товарознавча характеристика крохмалю і крохмалепродуктів.

15. Загальна товарознавча характеристика видів цукру: цукор пісок, цукор рафінад.

16. Основні ознаки класифікації металевого посуду та їхні характеристики.

17. Загальна товарознавча характеристика шоколаду та шоколадних виробів.
18. Класифікація цукерок. Їхня характеристика та асортимент.
19. Смакові товари загальної дії (алкогольні напої, чай, кава, тютюнові вироби). Їхня класифікація та асортимент.
20. Смакові товари місцевої дії (прянощі та приправи). Їхня класифікація та асортимент.
21. Загальна товарознавча характеристика рослинних олій.
22. Значення молока та молочних продуктів з позицій сучасних вимог науки про харчування.
23. Класифікація та асортимент кисломолочних продуктів.
24. Асортиментна структура вершкового масла. Вимоги до якості вершкового масла.
25. Класифікація сирів. Особливості виготовлення сичугових і кисломолочних сирів.
26. Товарознавча характеристика харчових концентратів.
27. Хімічний склад м'яса риби. Харчова цінність. Екологія рибних продуктів, шляхи забезпечення їх харчової нешкідливості.
28. Товарознавча характеристика м'яса дичини. Характеристика харчової цінності.
29. Класифікація м'яса забійних тварин. Маркування м'яса. Форми та порядок використання тавра або штампю.
30. Товарознавча характеристика яєць та яєчних продуктів.

Непродовольчі товари

1. Потреби людини в непродовольчих товарах. Вимоги до товарів: надійності, соціальні, безпеки, естетичні, утилітарні, загальні.
2. Історія виникнення скловиробів. Типовий склад скла для посуду та інвентарю, види скла залежно від його складу.
3. Характеристика матеріалів для виробництва іграшок. Показники якості та споживчі властивості іграшок.
4. Характеристика вихідної сировини як чинника споживних властивостей та якості метало-господарських товарів. Метали та їх сплави.
5. Асортимент основних та допоміжних металевих виробів, що використовується в закладах готельно-ресторанного господарства
6. Особливості оцінки якості метало-господарських товарів. Вимоги

до маркування, пакування, транспортування і зберігання товарів цієї групи.

7. Групування меблів за експлуатаційним і функціональним призначенням, основними вихідними матеріалами, технологією виготовлення, способом з'єднання окремих елементів, місцем встановлення, комплектність, м'якістю, видом личкувальних матеріалів, масовістю виготовлення, видами.

8. Споживчі властивості, що висуваються до меблі: функціональні, ергономічні, естетичні, гігієнічні, технологічні, довгостроковість, надійність. Засоби чищення меблів.

9. Асортимент основних груп товарів побутової хімії: клей, лакофарбові товари, засоби для миття предметів і одягу. Галузь застосування.

10. Асортимент та призначення скляних виробів для закладів готельно-ресторанного господарства.

11. Класифікація та асортимент керамічних товарів для закладів готельно-ресторанного господарства.

12. Характеристика мийних засобів, що використовуються в закладах готельно-ресторанного господарства, їх призначення, загальна класифікація.

13. Вимоги нормативних документів щодо пакування, маркування, транспортування та зберігання товарів побутової хімії.

14. Будівельні матеріали їх види та класифікація. Класифікація спортивних товарів і характеристика окремих груп.

15. Класифікація та асортимент машин для прибирання приміщень, показники та характеристика споживчих властивостей пилососів.

16. Асортимент комп'ютерів. Носії інформації радіоелектронних приладів.

17. Класифікація й асортимент побутових освітлювальних приладів, машин для підтримання мікроклімату у приміщеннях.

18. Електропраски. Особливості конструкції, класифікація, технічні параметри та асортимент електропрасок.

19. Відмітні особливості автоматичних, напівавтоматичних і простих пральних машин. Машини для віджимання білизни. Опис режиму прання.

20. Прилади для приготування їжі, їх класифікація та характеристика.

21. Класифікація хутряних напівфабрикатів. Їхні споживчі властивості. Види хутра.

22. Асортимент та матеріали для виготовлення взуття з натуральних і штучних шкір.

23. Трикотажні вироби. Види переплетень трикотажу. Дефекти:

припустимі та недозволені. Показники якості.

24. Класифікація та асортимент тканин, що використовують в закладах готельно-ресторанного господарства.

25. Формування асортименту одягу. Оздоблення сучасного одягу, його маркування та способи зберігання.

26. Вимоги до маркування, пакування, транспортування і товарної інформації про текстильні матеріали.

27. Асортимент виробів із пластмас. Характеристика видів прикрас для пластмасових виробів.

28. Засоби оргтехніки і канцелярські товари.

29. Проектування меблів для підприємств готельно-ресторанного бізнесу та відмітні особливості їх стилів.

30. Товарознавча характеристика ювелірних товарів.

ДОДАТОК Б
Рекомендована тематика контрольних робіт
(розрахунково-практична частина)

1. Скласти меню на день людини похилого віку з урахуванням добової потреби в харчових речовинах.
2. Скласти меню на день чоловіка, який займається важкою працею, з урахуванням добової потреби в біологічно активних речовинах.
3. Скласти меню на тиждень, з урахуванням добової потреби в білках, жирах та вуглеводах, для групи підлітків (11-13 років).
4. Скласти меню на тиждень, з урахуванням добової потреби в білках, жирах та вуглеводах, для студентів (18-20 років).
5. Скласти денний раціон харчування, який складає 2000-2500 Ккал для молодого чоловіка.
6. Скласти денний раціон харчування, який складає 1500-1800 Ккал для молодого дівчини.
7. Скласти меню на день, з урахуванням добової потреби в білках, жирах та вуглеводах, для учнів перших класів.
8. Скласти денний раціон харчування для учнів 5-7 класів.
9. Скласти денний раціон харчування для учнів 11 класів.
10. Скласти денний раціон харчування для шахтарів.
11. Скласти денний раціон харчування для людини, що займається розумовою працею.
12. Скласти денний раціон харчування для дівчини-підлітка.
13. Скласти денний раціон харчування для хлопця-підлітка.
14. Скласти денний раціон харчування для дітей дошкільного віку.
15. Скласти меню на тиждень, з урахуванням добової потреби в білках, жирах та вуглеводах, для групи підлітків (15-16 років).
16. Скласти меню на день, з урахуванням добової потреби в харчових речовинах, для жінок, що працюють з підвищеною розумовою діяльністю.
17. Скласти меню на день, з урахуванням добової потреби в білках, жирах та вуглеводах, для дітей, що перебувають на санаторно-курортному лікуванні.
18. Скласти меню на тиждень для вагітної жінки, з урахуванням добової потреби в вітамінах.
19. Скласти меню на тиждень для молодого чоловіка, що займається важкою працею, з урахуванням добової потреби в вуглеводах.

20. Скласти меню на тиждень для молодого чоловіка, що займається важкою працею, з урахуванням добової потреби в білках.

21. Скласти меню на тиждень для молодої жінки, що працює в тяжких умовах на хімічному заводі.

22. Скласти денний раціон харчування, який складає 2500-3000 Ккал для молодого чоловіка.

23. Скласти денний раціон харчування, який складає 3500-4000 Ккал для чоловіка.

24. Скласти меню на тиждень для жінки, що працює малярем.

25. Скласти денний раціон харчування для металурга, з урахуванням специфіки його праці.

ДОДАТОК В

Рекомендоване споживання білків, жирів і вуглеводів для населення різних груп інтенсивності праці (добове)

Залежно від статі, віку, ваги, зросту та роду занять змінюється потреба організму в харчових речовинах (табл. В.1).

Таблиця В.1 – Рекомендоване споживання білків, жирів і вуглеводів для населення різних груп інтенсивності праці (добове)

Група інтенсивності праці	Вікові групи	Чоловіки			Жінки		
		білки, г	жири, г	вуглеводи, г	білки, г	жири, г	вуглеводи, г
1 – розумова праця	18–29	91	103	378	78	88	324
	30–39	88	99	365	75	84	310
	40–59	83	98	344	72	81	297
2 – легка фізична праця	18–29	90	110	412	77	93	351
	30–39	87	106	399	74	90	337
	40–59	82	101	378	70	86	323
3 – фізична праця середньої важкості	18–29	96	117	440	81	99	371
	30–39	93	114	426	78	95	358
	40–59	88	108	406	75	92	344
4 – важка фізична праця	18–29	102	136	518	87	116	441
	30–39	99	132	504	84	112	427
	40–59	95	126	483	80	106	406
5 – особливо важка фізична праця	18–29	118	158	602	–	–	–
	30–39	113	150	574	–	–	–
	40–59	107	143	546	–	–	–

Енергозабезпеченість їжі має відповідати енерговитратам організму. Чим більше м'язових рухів здійснює людина, тим більше її енерговитрати, для компенсації яких потрібно більше їжі. Потребу в певній кількості їжі прийнято виражати у теплових одиницях – *калоріях*.

Кількість калорій, які надходять в організм людини з будь-якими продуктами називають *калорійністю їжі*, яку можна визначити знаючи її хімічний склад.

Потреба в калоріях залежно від віку людини та її професії коливається від 2 600 до 4 200 Ккал – для чоловіків і від 2 200 до 3 600 – для жінок.

Відповідно до інтенсивності праці фізіологічна потреба дорослого населення в калоріях така:

Професія – витрати за добу, ккал: вчителі – 2 600; службовці – 2 600; студенти – 2 800; двірники – 2 900; механіки – 3 200; малярі – 3 800; шахтарі – 4 300; металурги – 4 300.

Згідно з нормами співвідношення білків, жирів та вуглеводів у раціоні всіх груп дорослого населення повинно становити – 1:2:4 за виключенням осіб, зайнятих важкою фізичною працею, – 1:2:5, а осіб похилого віку – 1:0,8:3,5.

Калорійність раціону за рахунок білків має складати 14 %, за рахунок жирів – 30 %, за рахунок вуглеводів – 56 %.

Для дітей 5–6 років це співвідношення таке – 1:1:3,5, для немовлят – 1:3:4,5. Добовий раціон людей похилого віку слід будувати із розрахунку 2 230–2 650 Ккал – для чоловіків та 2 200–2 300 Ккал – для жінок.

Людам у зрілому віці варто обмежити споживання жирів, особливо тваринного походження. Кількість рослинних олій має бути в кількості не більше 20–25 г щодня. Також слід обмежувати вживання солодкого, випічки. Перевага віддається молочним продуктам, овочам і фруктам, які містять, крім вітаміну С, велику кількість антиоксидантів, які гальмують процеси старіння.

З віком в організмі знижується процентний вміст води і зменшується відчуття спраги, але необхідно випивати протягом дня близько 1,5 літрів рідини. До речі, недостатня її кількість може бути причиною стомлення, млявості, головного болю.

ДОДАТОК Г

Приклад заповнення титульного аркуша

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

Навчально-науковий інститут економіки і менеджменту

Кафедра туризму і готельного господарства

Контрольна робота

на тему

«_____»

(варіант № __)

з навчальної дисципліни

«Товарознавство»

Виконав:

студент групи _____

(ПІБ)

Перевірив:

доц., канд. екон. наук Сегеда І. В.

(Посада, вчений ступінь, прізвище, ініціали)

Харків – ХНУМГ ім. О. М. Бекетова – 2022

Виробничо-практичне видання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до виконання контрольної роботи
з навчальної дисципліни

«ТОВАРОЗНАВСТВО»

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
заочної форми навчання зі спеціальності 241 – Готельно-ресторанна справа)*

Укладач **СЕГЕДА** Ірина Василівна

Відповідальний за випуск *С. О. Погасій*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *І. В. Сегеда*

План 2022, поз. 408М

Підп. до друку 30.12.2022. Формат 60 × 84/16.

Електронне видання. Ум. друк. арк. 1,2

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: office@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017.