

Міністерство освіти і науки України
Одеський національний технологічний університет
Кафедра технології ресторанного і оздоровчого харчування



**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА
ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

на тему: **«Розробка технології сніданків для спортсменів
(проект спорт-бістро)»**

(назва кваліфікаційної роботи згідно наказу ОНАХТ)

Здобувача: Чинського В.В.
(прізвище, ініціали)

2 курсу магістратури групи ТЛМ-608

Керівник: к.т.н., доц. Біленька І.Р.
(посада, прізвище та ініціали)

Консультанти: к.е.н., доц. Кривоногова І.Г.
(посада, прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота допускається до захисту

Рішення кафедри від 25.11.2022 р., протокол № 5.

Завідувач(ка) кафедри ТРіОХ
(назва кафедри)

(підпис)

Любов ТЕЛЕЖЕНКО
(ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Одеса - 2022 рік

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства освіти і науки України
29 березня 2012 року № 384

Одеська національна академія харчових технологій
(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення ІТХіРГБ
Кафедра, циклова комісія ТРіОХ
Освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр»
Освітня програма «Індустрія здорового харчування»
(шифр і назва)
Спеціальність 181 «Харчові технології»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри,
голова циклової комісії _____

_____ 20__ року

**ЗАВДАННЯ
ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА**





Чинський Валентин Валентинович

(прізвище, ім'я, по-батькові)

1. Тема проекту (роботи): «Розробка технології сніданків для спортсменів (проект спорт-бістро)»
Керівник проекту (роботи) к.т.н., доц. Біленька Ірина Ремівна
(прізвище, ім'я, по-батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом вищого навчального закладу від « 05 » жовтня 2021 р.
№ 839-03
2. Термін задачі студентом закінченого проекту (роботи) грудень 2022 р.
3. Вихідні дані до проекту (роботи): «літературні, патентні, періодичні видання, пов'язані з тематикою роботи»
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) Вступ. Розділ 1. Аналітичний огляд літератури. Розділ 2. Об'єкти та методи досліджень. Розділ 3. Розробка технології, встановлення компонентних складових та перевірка смакових якостей сніданків для спортсменів Розділ 4. Результати експериментальних досліджень Розділ 5. Охорона праці Розділ 6. Охорона навколишнього середовища Розділ 7. Техніко – економічне обґрунтування ефективності досліджень. Висновки. Список літератури. Додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) презентація, графічний лист- проект спорт-бістро

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Економічний розділ	Кривоногова І.Г.		
Науковий розділ	Біленька І.Р.		
Охорона праці	Біленька І.Р.		

7. Дата видачі завдання квітень 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту	Примітка
1	Вступ	травень	
2	Розділ 1 Аналітичний огляд літератури	травень	
3	Розділ 2 Об'єкти та методи досліджень	липень	
4	Розділ 3 Розробка технології, встановлення компонентних складових та перевірка смакових якостей сніданків для спортсменів	серпень-вересень	
5	Розділ 4 Результати експериментальних досліджень	серпень - вересень	
6	Розділ 5 Охорона праці	жовтень	
	Розділ 6 Охорона навколишнього середовища	жовтень	
7	Розділ 7 Техніко – економічне обґрунтування ефективності досліджень	листопад	
8	Список літератури	листопад	
9	Розробка Техніко-технологічних карт	жовтень	
10	Оформлення роботи, презентації	листопад	

Студент


(підпис)

Чинський В.В.
(прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)


(підпис)

Біленька І.Р.
(прізвище та ініціали)

Анотація

кваліфікаційної роботи магістра на тему:

«Розробка технології сніданків для спортсменів (проект спорт-бістро)».

Кваліфікаційна робота, метою якої є створення такого сніданку, який би задовольняв потреби організму в білках та вуглеводах та виступав додатковим джерелом поживних речовин для спортсменів, складається з наступних розділів:

У вступі розглянуто, актуальність теми, мету дослідження і відповідно до мети сформовані задачі дослідження.

У розділі 1 описана характеристика особливостей спортивного харчування, роль харчування у метаболічних процесах спортсмена та представлені практичні рекомендації для харчування спортсменів.

У розділі 2 «Об'єкти і методи досліджень» розглянуто методики досліджень які застосовуються при розробці сніданків для спортсменів.

У розділі щодо розробки технології сніданків розглянуто: опис технології виробництва сніданків, а також надані результати органолептичної оцінки функціонального складу сніданків для спортсменів.

У розділі 4 «Результати експериментальних досліджень» представлені: дослідження амінокислотного скору, вітамінного та мінерального складу сніданків для спортсменів.

Розділ «Охорона праці» спрямований на розробку безпечних умов виробництва. Дана характеристика організації охорони праці на підприємстві, загальні вимоги охорони праці і вимоги охорони праці перед початком, під час та після закінчення роботи, а також вимоги охорони праці в аварійній ситуації.

Охорона навколишнього середовища передбачає гігієнічні вимоги до території, та планування заходів, реалізація яких гарантує безпечність для екології навколишнього середовища.

Економічна ефективність та інвестиційна привабливість проекту визначається відповідними показниками виробничо-господарської діяльності підприємства та терміном окупності інвестиційних витрат на розробку сніданків для спортсменів.

Кваліфікаційна робота магістра містить:

Текстової частини – 114 стор.

Таблиць – 20 стор.

Графічних аркушів 1 аркуш формату А1.

Зміст

	стор.
Вступ.....	7
РОЗДІЛ 1 ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ	10
1.1 Роль харчування у метаболічних процесах спортсмена	10
1.2 Розподіл основних макронутрієнтів у добовому раціоні спортсмена.....	12
1.3 Розподіл основних мікронутрієнтів і води в добовому раціоні спортсмена	15
1.4 Практичні рекомендації харчування у різних видах спорту	22
1.4.1 Циклічні види спорту.....	22
1.4.2 Ігрові види спорту	30
1.4.3 Складно-координаційні види спорту	34
1.4.4 Важка атлетика і спортивні единоборства.....	36
1.5 Рослинна сировина у спортивному харчуванні.....	39
1.6 Гігієнічна безпека продуктів харчування та сировини	45
Висновок до розділу 1	47
РОЗДІЛ 2 ОБ'ЄКТИ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ	48
2.1 Схема постановки досліджень.....	48
2.2 Об'єкт та предмет досліджень.....	49
2.3 Методи досліджень.....	51
2.3.1 Визначення амінокислотного скору страв	51
2.3.2 Визначення вітамінного складу спортивних сніданків	53
2.3.3 Визначення мінерального складу спортивних сніданків	53
2.3.4 Визначення органолептичних показників сніданків	53

<i>КРМ. ТРiОХ.1.839-03.3.5</i>								
Змн.	Арк.	№ докум.	Підпис	Дата	«Розробка технології сніданків для спортсменів (проект спорт-бістро)»	Лист	Арк.	Аркушів
Розроб.		Чинський В.В.		15.11.24			3	5
Перевір.		Біленька І.Р.						
Реценз.								
Н. Контр.								
Затверд.		Тележенко Л.М.						
						ОНТУ-2022 р. Каф. ТР і ОХ		

Вступ

Актуальність теми. Спорт відіграє важливу роль у формуванні здорової, сильної та вольової людини, яка володіє високою працездатністю, активним і творчим довголіттям. Сучасний спорт зі значними фізичними і нервово-психічними навантаженнями, пред'являє до організму спортсменів підвищені вимоги, викликає різку активацію метаболічних процесів у органах і системах організму, що інколи знаходяться на грані функціональних можливостей. Виникнення ж симптомів перетреновання часто веде до розвитку різних захворювань. Попередити це можна за умови правильної організації режиму тренувань, відпочинку та раціонального адекватного харчування.

Правильний режим харчування спортсмена – це дотримання чотирьох принципів харчування. Перший принцип – вживання їжі у певно відведений час доби. Другий принцип – дробове харчування протягом доби. Третій принцип – дотримання збалансованості харчових речовин при кожному прийомі їжі. Співвідношення цих речовин повинно бути розподілено на добовий раціон, та споживатися у добових нормах цих речовин. Четвертий принцип – правильний розподіл кількості їжі на прийом протягом дня. Для спортсменів доцільно використовувати п'яти разове харчування, і приступати до тренувань через 1,5-2 години після прийому їжі.

Більше половини успіху в спорті - це харчування. У бістро спеціалізації «спортивне» має бути меню, з урахуванням типу зайнятості його відвідувачів, та їх добовими потребами в харчуванні. Страви мають містити білки і складні вуглеводи, які необхідні, щоб енергії вистачило на все тренування, а тіло не відчувало неприємних відчуттів.

Проблема сучасного суспільства – це нестача часу. Багато людей впевнені, що правильне харчування не може бути швидким та бюджетним, і дуже багато років надають перевагу різному фаст-фуду, але не замислюються над його користю. Спорт-бістро має розвінчати даний стереотип та приблизити людей до культури харчування. У меню закладу відсутні алкогольні напої, але

представлено широкий асортимент корисних, вітамінних смузі та коктейлів. Страви представлені з різним асортиментом теплової обробки, в основному це варіння, тушкування та запікання, що дозволяє зберегти більшу кількість корисних речовин. Також в стравах представлений широкий асортимент овочів та фруктів, які є джерелом вітамінів та мінеральних речовин.

У теперішній час тема здорового і правильного харчування досить актуальна, не тільки у спортивній сфері, а і в усіх сферах сучасного життя. Наукові дослідження вчених-нутриціологів відкривають нам все більше корисної сировини для харчування, і досліджують її вплив на організм людини. Тому тема кваліфікаційної роботи є досить актуальною в наш час. Отже, сніданки-боули – індустрія майбутнього, головним завданням яких є при правильному складанні рецептури, наситити організм спортсмена енергією та всіма корисними речовинами на початку дня, що супроводжується профілактикою багатьох захворювань, гарним смаком та швидким приготуванням.

Метою кваліфікаційної роботи є створення сніданків з підвищеною енергетичною та біологічною цінністю, які б задовольнили потреби організму в білках та вуглеводах та виступали додатковим джерелом поживних речовин для спортсменів.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні задачі:

- охарактеризувати спеціальне харчування для спортсменів;
- розглянути практичні рекомендації харчування у різних видах спорту;
- дослідити хімічний склад основних інгредієнтів та довести доцільність їх використання при виробництві сніданків для спортсменів;
- розробити рецептуру нових сніданків підвищеної енергетичної цінності для спортсменів в асортименті;
- оцінити органолептичні показники якості сніданків;
- розглянути основні вимоги з охорони праці при виробництві сніданків для спортсменів;
- розрахувати економічну ефективність.

Об'єкт дослідження: технологічний процес приготування сніданків,

показники якості готових сніданків-боулів.

Предмет дослідження – сніданки-боули для спортсменів.

Методи досліджень – загальноприйняті фізичні, фізико-хімічні та органолептичні з використанням сучасних приладів та устаткувань.

Кваліфікаційна робота містить:

Текстової частини – 114 стор.

Таблиць – 20 стор.

Додатків – 11 стр.

Графічних аркушів – 1.