

Od Redakcji .....	6
<b>1. Cel i zadania planowania żywienia i produkcji gastronomicznej .....</b>	<b>7</b>
<b>KARTY PRACY</b>	
<b>Karta pracy 1.</b> Tematyka planowania żywienia i produkcji gastronomicznej .....	8
<b>2. Żywienie człowieka – podstawy dietetyki .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1.</b> Zapotrzebowanie energetyczne człowieka .....	9
<b>2.2.</b> Wartość energetyczna pożywienia .....	9
<b>2.3.</b> Układanie i ocena jadłospisów .....	10
2.3.1. Zasady układania jadłospisów .....	10
2.3.2. Układanie i modyfikacja jadłospisów .....	11
2.3.3. Metody oceny jadłospisów .....	13
2.3.4. Działania korygujące wadliwe jadłospisy .....	14
2.3.5. Zastosowanie programów komputerowych do układania i oceny jadłospisów .....	15
<b>2.4.</b> Analiza sposobu żywienia i stanu odżywienia .....	16
<b>KARTY PRACY</b>	
<b>Karta pracy 2.</b> Kryteria wyodrębniania grup ludności w celu ustalenia całkowitego zapotrzebowania energetycznego człowieka .....	19
<b>Karta pracy 3.</b> Różne metody obliczania własnej dobowej PPM .....	21
<b>Karta pracy 4.</b> Obliczanie własnej CPM z zastosowaniem dwóch podstawowych metod .....	22
<b>Karta pracy 5.</b> Zapotrzebowanie energetyczne .....	25
<b>Karta pracy 6.</b> Indywidualne zapotrzebowanie na białka, tłuszcze i węglowodany .....	26
<b>Karta pracy 7.</b> Problemy związane z układaniem indywidualnego jadłospisu .....	27
<b>Karta pracy 8.</b> Analiza danych dotycząca równoważników energetycznych .....	29
<b>Karta pracy 9.</b> Obliczanie kaloryczności produktów oraz posiłków .....	30
<b>Karta pracy 10.</b> Przeliczanie ilości składników pokarmowych wybranych produktów wchodzących w skład normy żywniowej dla ucznia szkoły średniej .....	33
<b>Karta pracy 11.</b> Planowanie wydatków energetycznych na poszczególne elementy jednodniowego jadłospisu z uwzględnieniem aktywności i liczby posiłków .....	34
<b>Karta pracy 12.</b> Układanie jadłospisów – dobór produktów i potraw w zależności od pory roku .....	35
<b>Karta pracy 13.</b> Ustalenie dziennego zapotrzebowania na NNKT w wybranych potrawach .....	36
<b>Karta pracy 14.</b> Analiza jadłospisu pod kątem dziennego zapotrzebowania na błonnik .....	37
<b>Karta pracy 15.</b> Opracowanie jadłospisu dla wskazanej grupy żywniowej lub osoby indywidualnej .....	38
<b>Karta pracy 16.</b> Przygotowanie tabel roboczych do układania jadłospisu dla wybranej grupy ludności .....	40
<b>Karta pracy 17.</b> Zamienniki produktów w jadłospisie ze względu na koszt produktów lub preferencje żywieniowe .....	41
<b>Karta pracy 18.</b> Ocena jadłospisu jednodniowego metodą punktową .....	42
<b>Karta pracy 19.</b> Ocena jadłospisu obiadowego metodą ilościową .....	43
<b>Karta pracy 20.</b> Wady jadłospisów .....	45
<b>Karta pracy 21.</b> Korygowanie jadłospisu .....	48
<b>Karta pracy 22.</b> Wyszukiwanie dostępnych programów do układania jadłospisów i diet .....	49
<b>Karta pracy 23.</b> Analiza sposobu żywienia członków rodziny metodą ankietową .....	50
<b>Karta pracy 24.</b> Ocena punktowa jadłospisu dziennego według Bielińskiej .....	51
<b>Karta pracy 25.</b> Analiza własnych zwyczajów żywieniowych .....	53
<b>Karta pracy 26.</b> Określenie wskaźników BMI oraz WHR i ich interpretacja .....	54

<b>3. Organizacja procesów produkcyjnych w zakładach gastronomicznych</b> .....	55
<b>3.1.</b> Etapy procesu produkcyjnego (technologicznego) w gastronomii .....	55
<b>3.2.</b> Zakres zadań i czynności personelu na typowych stanowiskach produkcyjnych .....	57
<b>3.3.</b> Organizacja zaopatrzenia i gospodarka magazynowa .....	58
<b>3.4.</b> Procesy technologiczne podczas produkcji potraw i napojów .....	60
<b>3.5.</b> Schematy blokowe produkcji potraw, napojów i posiłków. Produkcja dzienna w zakładach gastronomicznych ....	62
<b>3.6.</b> Planowanie organizacji procesów gastronomicznych w zależności od preferencji żywieniowych i zaleceń zdrowotnych – modyfikacja jadłospisów .....	63
<b>3.7.</b> Tworzenie kart menu .....	64
<b>KARTY PRACY</b>	
<b>Karta pracy 27.</b> Analiza rynku pod kątem zapotrzebowania na produkt .....	66
<b>Karta pracy 28.</b> Określenie etapów produkcji .....	67
<b>Karta pracy 29.</b> Opracowanie zapotrzebowania surowcowego na podstawie zamówienia i receptury .....	68
<b>Karta pracy 30.</b> Analiza przykładowego schematu produkcji potrawy .....	70
<b>Karta pracy 31.</b> Opracowanie harmonogramu prac – cz. I .....	71
<b>Karta pracy 32.</b> Opracowanie harmonogramu prac – cz. II .....	73
<b>Karta pracy 33.</b> Stanowiska oraz opis obowiązków pracowników gastronomii .....	74
<b>Karta pracy 34.</b> Planowanie zakupów w placówkach gastronomicznych .....	77
<b>Karta pracy 35.</b> Planowanie ilości produktów potrzebnych do sporządzania potrawy .....	79
<b>Karta pracy 36.</b> Ustalenie zasad organizacji systemu składania zapotrzebowania .....	81
<b>Karta pracy 37.</b> Zasady gospodarki magazynowej – cz. I .....	82
<b>Karta pracy 38.</b> Zasady gospodarki magazynowej – cz. II .....	84
<b>Karta pracy 39.</b> Dokumentacja magazynowa .....	85
<b>Karta pracy 40.</b> Czynności produkcyjne składające się na etapy technologiczne .....	89
<b>Karta pracy 41.</b> Analiza systemów produkcyjnych .....	90
<b>Karta pracy 42.</b> Opracowanie schematów technologicznych na podstawie składników recepturowych .....	93
<b>Karta pracy 43.</b> Opracowanie schematów technologicznych produkcji napojów .....	96
<b>Karta pracy 44.</b> Sporządzanie schematów technologicznych produkcji dziennej .....	97
<b>Karta pracy 45.</b> Sporządzanie schematów technologicznych produkcji potraw wegańskich .....	100
<b>Karta pracy 46.</b> Analiza modyfikacji menu i procesów technologicznych .....	101
<b>Karta pracy 47.</b> Układanie jadłospisu zgodnie z zaleceniami zdrowotnymi .....	103
<b>Karta pracy 48.</b> Opracowanie zaleceń dietetycznych na podstawie opisu diety .....	105
<b>Karta pracy 49.</b> Zastosowanie potraw w żywieniu osób o różnych preferencjach żywieniowych .....	106
<b>Karta pracy 50.</b> Podstawowe elementy kart menu .....	107
<b>Karta pracy 51.</b> Propozycje elementów różnych kart menu .....	108
<b>4. Kalkulacja cen potraw i napojów</b> .....	113
<b>4.1.</b> Receptury gastronomiczne .....	113
<b>4.2.</b> Obliczenia i zestawienia surowcowe .....	113
<b>4.3.</b> Zasady kalkulacji cen potraw, napojów i posiłków .....	114
<b>4.4.</b> Zastosowanie programów komputerowych podczas tworzenia receptur i kalkulacji cen .....	116
<b>KARTY PRACY</b>	
<b>Karta pracy 52.</b> Elementy receptury gastronomicznej .....	117
<b>Karta pracy 53.</b> Informacja żywieniowa na podstawie receptury gastronomicznej .....	118
<b>Karta pracy 54.</b> Obliczanie i sporządzanie częściowego zapotrzebowania na surowce .....	120
<b>Karta pracy 55.</b> Sporządzanie zapotrzebowania częściowego i zbiorczego na surowce według receptury i na podstawie menu oraz stosowanie jednostek przeliczeniowych .....	122

<b>Karta pracy 56.</b> Obliczanie ceny gastronomicznej 1 porcji potrawy .....	125
<b>Karta pracy 57.</b> Kalkulacja kosztów i obliczanie ceny gastronomicznej 1 porcji potrawy .....	126
<b>Karta pracy 58.</b> Kalkulacja ceny gastronomicznej 1 porcji potrawy dla zakładów gastronomicznych zamkniętego i otwartego .....	127
<b>Karta pracy 59.</b> Kalkulacja ceny gastronomicznej towaru handlowego w zakładzie gastronomicznym otwartym .....	128
<b>Karta pracy 60.</b> Kalkulacja kosztów przyjęcia na podstawie zapotrzebowania zbiorczego na surowce .....	129
<b>Karta pracy 61.</b> Wyszukiwanie informacji o programach do tworzenia receptur i kalkulacji cen .....	131

## **5. Organizacja przedsiębiorstwa gastronomicznego** ..... 132

<b>5.1.</b> Wpływ specjalizacji i rodzaju usług na organizację gastronomii .....	132
<b>5.2.</b> Planowanie zysku w przedsiębiorstwie gastronomicznym .....	132
<b>5.3.</b> Polityka cenowa w zależności od różnych czynników marketingowych .....	134
<b>5.4.</b> Polityka personalna .....	135
<b>5.5.</b> Polityka promocyjna i reklamowa przedsiębiorstwa gastronomicznego .....	136

### **KARTY PRACY**

<b>Karta pracy 62.</b> Popularność zakładów gastronomicznych .....	138
<b>Karta pracy 63.</b> Dobór specjalizacji i rodzaju usług do sposobu organizacji działalności gastronomicznej .....	139
<b>Karta pracy 64.</b> Analizy rentowności zakładu gastronomicznego i porównanie rentowności dwóch zakładów gastronomicznych .....	141
<b>Karta pracy 65.</b> Zastosowanie wskaźnika RevPASH .....	143
<b>Karta pracy 66.</b> Narzędzia prowadzenia polityki personalnej – cz. I .....	144
<b>Karta pracy 67.</b> Narzędzia prowadzenia polityki personalnej – cz. II .....	146
<b>Karta pracy 68.</b> Narzędzia polityki promocyjnej zakładów gastronomii otwartej .....	148
<b>Karta pracy 69.</b> Tworzenie marki i zarządzanie marką .....	149

<b>Załącznik 1.</b> Siatka centylowa .....	150
--	-----

<b>Załącznik 2.</b> Dokumenty z restauracji hotelowej .....	151
---	-----

Literatura .....	159
------------------	-----