

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 6 от «20» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж
отраслевых технологий и
предпринимательства»

_____/Н. В. Журова
Приказ № 01-60-2П от «01» июля 2024 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ**

43.01.09 ПОВАР, КОНДИТЕР

(на базе основного общего образования)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ АУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

**МДК. 01.01. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ПОДГОТОВКИ К РЕАЛИЗАЦИИ И
ХРАНЕНИЯ КУЛИНАРНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ**

Красноярск, 2024

Организация-разработчик: КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Разработчики:

Тимошенко И.П., мастер п/о КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства».

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
3. ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ
4. ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РАБОТ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации для организации самостоятельной работы, по программе **МДК. 01.01. Организация приготовления, подготовки к реализации и хранения кулинарных полуфабрикатов** предназначены для обучающихся по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Изучение программы **МДК. 01.01. Организация приготовления, подготовки к реализации и хранения кулинарных полуфабрикатов** помимо приобретения теоретических знаний и практических умений в ходе аудиторных занятий, предполагает организацию и проведение самостоятельной работы обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся определяется содержанием программы **МДК. 01.01. Организация приготовления, подготовки к реализации и хранения кулинарных полуфабрикатов**, выполняется обучающимися вне учебных занятий по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа направлена на освоение обучающимися следующих результатов обучения согласно ФГОС профессии 43.01.09 Повар, кондитер и требованиям рабочей программы **МДК. 01.01. Организация приготовления, подготовки к реализации и хранения кулинарных полуфабрикатов**:

практический опыт	подготовки, уборки рабочего места; подготовки к работе, безопасной эксплуатации технологического оборудования, производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов; обработки различными методами, подготовки традиционных видов овощей, грибов, рыбы, нерыбного водного сырья, птицы, дичи, кролика; приготовления, порционирования (комплектования), упаковки на вынос, хранения обработанных овощей, грибов, рыбы, мяса, домашней птицы, дичи, кролика, готовых полуфабрикатов разнообразного ассортимента; ведения расчетов с потребителями
умения	подготавливать рабочее место, выбирать, безопасно эксплуатировать оборудование, производственный инвентарь, инструменты, весоизмерительные приборы в соответствии с инструкциями и регламентами; распознавать недоброкачественные продукты; выбирать, применять, комбинировать различные методы обработки (вручную, механическим способом), подготовки сырья с учетом его вида, кондиции, технологических свойств, рационального использования, обеспечения безопасности, приготовления полуфабрикатов разнообразного ассортимента; владеть техникой работы с ножом при нарезке, измельчении, филировании, править кухонные ножи; соблюдать правила сочетаемости, взаимозаменяемости, рационального использования сырья и продуктов, подготовки и адекватного применения пряностей и приправ; проверять качество готовых полуфабрикатов, осуществлять упаковку, маркировку, складирование, хранение неиспользованных пищевых продуктов, обработанного сырья, готовых полуфабрикатов, соблюдать товарное соседство, условия и сроки хранения, осуществлять ротацию сырья, продуктов

знания	требования охраны труда, пожарной безопасности, производственной санитарии и личной гигиены в организациях питания, в том числе системы анализа, оценки и управления опасными факторами (системы ХАССП); виды, назначение, правила безопасной эксплуатации технологического оборудования и правила ухода за ним; требования к качеству, условия и сроки хранения овощей, грибов, рыбы, нерыбного водного сырья, птицы, дичи, полуфабрикатов из них; ассортимент, рецептуры, требования к качеству, условия и сроки хранения полуфабрикатов, методы обработки сырья, приготовления полуфабрикатов; способы сокращения потерь при обработке сырья и приготовлении полуфабрикатов
--------	---

Самостоятельная работа формирует и развивает общие профессиональные компетенции:

Код	Наименование общих компетенций
ОК.01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК.02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК.03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК.04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК.05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК.06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК.07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК.09	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК.10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 1	Приготовление и подготовка к реализации полуфабрикатов для блюд, кулинарных изделий разнообразного ассортимента
ПК 1.1.	Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.
ПК 1.2	Осуществлять обработку, подготовку овощей, грибов, рыбы, нерыбного водного сырья, мяса, домашней птицы, дичи, кролика.
ПК 1.3	Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из рыбы и нерыбного водного сырья
ПК 1.4	Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из мяса, домашней птицы, дичи, кролика

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Критериями оценок результатов самостоятельной работы являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических, ситуационных задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- уровень самостоятельности студента при выполнении СР.

В соответствии с программой **МДК. 01.01. Организация приготовления, подготовки к реализации и хранения кулинарных полуфабрикатов** по профессии 43.01.09 Повар, кондитер на самостоятельную работу обучающихся выделено **10** академических часов.

Задания из перечня самостоятельных работ обучающиеся выполняют индивидуально при консультационно-координирующей помощи преподавателя.

Основная цель самостоятельной работы обучающихся состоит в овладении фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Задачами организации самостоятельной работы обучающихся являются:

- развитие способности работать самостоятельно, формирование самостоятельности мышления и принятия решений;
- развитие активности и познавательных способностей обучающихся, развитие исследовательских умений;
- стимулирование самообразования и самовоспитания;
- развитие способности планировать и распределять свое время.

3. ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Раздел, тема	Формы и виды самостоятельной работы	Ход выполнения	Кол-во часов	Сроки выполнения и сдачи работы
Раздел модуля 1. Организация процессов обработки сырья, приготовления и подготовки к реализации полуфабрикатов для блюд, кулинарных изделий разнообразного ассортимента				
Тема 1.1. Характеристика процессов обработки сырья, приготовления, подготовки к реализации полуфабрикатов из них	Подготовка реферата на тему «Приготовление полуфабрикатов с учетом требований к процедурам обеспечения безопасности и	Выбрать тему реферата. Прочитать дополнительную литературу, раскрывающую тему реферата. Составить содержание реферата, раскрывающее тему. Оформить реферат по требованиям оформления рефератов. Защитить	1	2 курс 3 семестр

	качества продукции на основе принципов ХАССП и требований СанПиН»	выполненную работу		
Тема 1.2. Организация и техническое оснащение работ по обработке овощей и грибов	Подготовка компьютерной презентации по теме «Организация работы овощного цеха»	Прочитать конспект в тетради, прочитать дополнительную литературу, раскрывающую тему работы. Составить план раскрытия содержания темы. Ответить кратко на вопросы плана. Оформить электронную презентацию. Защитить выполненную работу	1	2 курс 3 семестр
Итого			2	

4. ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РАБОТ

ТРЕБОВАНИЯ К РЕФЕРАТУ

Титульный лист содержит следующие атрибуты:

- в верхней части титульного листа помещается наименование учреждения (без сокращений), в котором выполнена работа;
- в середине листа указывается тема работы;
- ниже справа - сведения об авторе работы (ФИО (полностью) с указанием курса, профессии) и руководителе (ФИО (полностью), должность);
- внизу по центру указываются место и год выполнения работы.

Титульный лист не нумеруется, но учитывается как первая страница.

Оглавление – это вторая страница работы. Здесь последовательно приводят все заголовки разделов текста и указывают страницы, с которых эти разделы начинаются. В содержании оглавления все названия глав и параграфов должны быть приведены в той же последовательности, с которой начинается изложение содержания этого текста в работе без слова «стр.» / «страница». Главы нумеруются римскими цифрами, параграфы – арабскими.

Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется его значимость и актуальность, указывается цель и задачи доклада, дается характеристика исследуемой литературы).

Основная часть (основной материал по теме; может быть поделена на разделы, каждый из которых, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего раздела).

Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации, указываются перспективы исследования проблемы).

Список литературы. Количество источников литературы - не менее пяти. Отдельным (нумеруемым) источником считается как статья в журнале, сборнике, так и книга. Таким образом, один сборник может оказаться упомянутым в списке литературы 2 – 3 раза, если вы использовали в работе 2 – 3 статьи разных авторов из одного сборника.

Приложение (таблицы, схемы, графики, иллюстративный материал и т.д.) – необязательная часть.

Требования к оформлению текста реферата

Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

Объем работы должен составлять не более 20 страниц машинописного текста (компьютерный набор) на одной стороне листа формата А4, без учета страниц приложения.

Текст исследовательской работы печатается в редакторе Word, интервал – полуторный, шрифт Times New Roman, кегль – 14, ориентация – книжная. Отступ от левого края – 3 см, правый – 1,5 см; верхний и нижний – по 2 см; красная строка – 1 см.; выравнивание по ширине.

Затекстовые ссылки оформляются квадратными скобками, в которых указывается порядковый номер первоисточника в алфавитном списке литературы, расположенном в конце работы, а через запятую указывается номер страницы. Например [11, 35].

Заголовки печатаются по центру 16-м размером шрифта. Заголовки выделяются жирным шрифтом, подзаголовки – жирным курсивом; заголовки и подзаголовки отделяются одним отступом от общего текста сверху и снизу. После названия темы, подраздела, главы, параграфа (таблицы, рисунка) точка не ставится.

Страницы работы должны быть пронумерованы; их последовательность должна соответствовать плану работы. Нумерация начинается с 2 страницы. Цифру, обозначающую порядковый номер страницы, ставят в правом углу нижнего поля страницы. Титульный лист не нумеруется.

Каждая часть работы (введение, основная часть, заключение) печатается с нового листа, разделы основной части – как единое целое.

Должна быть соблюдена алфавитная последовательность написания библиографического аппарата.

Оформление не должно включать излишеств, в том числе: различных цветов текста, не относящихся к пониманию работы рисунков, больших и вычурных шрифтов и т.п.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяется. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические основы темы; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи обучающегося при написании реферата заключаются в следующем:

логично и по существу изложить вопросы плана;

четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;

показать умение применять теоретические знания на практике;

показать знание материала, рекомендованного по теме.

Реферат оценивается преподавателем.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим обучающимся, не оценивается.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата.

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. машинописного текста (аналог – компьютерный текст Time New Roman, размер шрифта 14 через полтора интервала), включая титульный лист (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Критерии оценивания реферата

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обоснована, в работе присутствуют ссылки на нормативно-техническую документацию. Студент в работе выдвигает новые идеи, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обоснована, в работе присутствуют ссылки на нормативно-техническую документацию, приведены примеры.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к анализу темы, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, не ответил на заданный вопрос, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРЕЗЕНТАЦИИ

Общие требования к презентации:

1. Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
2. Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; название выпускающей организации; фамилия, имя, отчество автора; МОУ СОШ, где работает автор проекта и его должность.
3. Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.

4. Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

5. В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов. (Наиболее приемлемым и удобным в работе является ЦОР «Использование Microsoft Office в школе». К данному ресурсу имеются учебно-методические рекомендации для педагогов. Вновь же пришедшие ЦОРы, в основном, сложны в управлении, требуют от учителя-предметника дополнительных серьезных знаний в области информатики и ИКТ);

6. последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя:

1. Определение целей.
2. Сбор информации об аудитории.
3. Определение основной идеи презентации.
4. Подбор дополнительной информации.
5. Планирование выступления.
6. Создание структуры презентации.
7. Проверка логики подачи материала.
8. Подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

1. Оформление слайдов (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

Стиль	1. Соблюдайте единый стиль оформления 2. Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. 3. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).
Фон	Для фона предпочтительны холодные тона
Использование цвета	1. На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. 2. Для фона и текста используйте контрастные цвета. 3. Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). 4. Таблица сочетаемости цветов в приложении.
Анимационные эффекты	1. Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. 2. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

2. Представление информации

Содержание информации	1. Используйте короткие слова и предложения. 2. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. 3. Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
------------------------------	---

Расположение информации на странице	1. Предпочтительно горизонтальное расположение информации. 2. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. 3. Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
Шрифты	1. Для заголовков – не менее 24. 2. Для информации не менее 18. 3. Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. 4. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание.
Способы выделения информации	1. Следует использовать: 2. рамки; границы, заливку; 3. штриховку, стрелки; 4. рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
Объем информации	Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: а) с текстом; б) с таблицами; в) с диаграммами.

Критерии оценивания презентаций (баллы)

Параметры оценивания презентации	Выставляемая оценка (балл) за представленный проект (от 1 до 3)
Связь презентации с программой и учебным планом	
Содержание презентации.	
Заключение презентации	
Подача материала проекта – презентации	
Графическая информация (иллюстрации, графики, таблицы, диаграммы и т.д.)	
Наличие импортированных объектов из существующих цифровых образовательных ресурсов и приложений MicrosoftOffice	
Графический дизайн	
Техническая часть	
Эффективность применения презентации в учебном процессе	
Итоговое количество баллов:	

На каждую представленную презентацию заполняется данная таблица, где по каждому из критериев присваиваются баллы от 1 до 3, что соответствует определённым уровням развития ИКТ-компетентности: 1 балл – это низкий уровень владения ИКТ-компетентностью, 2 балла – это средний уровень и, наконец, 3 балла – высокий уровень владения ИКТ-компетентностью.

Определение уровня владения ИКТ-компетентностью

Количество набранных баллов за представленный проект	Оценка
25 - 30 баллов	Отлично
20 - 24 балла	Хорошо
15 - 19 баллов	Удовлетворительно
Ниже 14 баллов	Неудовлетворительно

Информационные источники

Основные печатные и электронные издания

1. Бессарабов, Б. Ф. Технология производства яиц и мяса птицы на промышленной основе : учебное пособие / Б. Ф. Бессарабов, А. А. Крыканов, Н. П. Могильда. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 336 с. — ISBN 978-5-8114-5992-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/146925> (дата обращения: 15.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Донченко, Л. В. Концепция НАССР на малых и средних предприятиях : учебное пособие для СПО / Л. В. Донченко, Е. А. Ольховатов. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 180 с. — ISBN 978-5-8114-6457-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/148044> (дата обращения: 24.02.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Зайцева, Е. А. Приготовление блюд из рыбы, мяса, домашней птицы. Практикум для обучающихся по профессии «Повар, кондитер» : учебное пособие / Е. А. Зайцева, Н. В. Пушина, Ж. В. Морозова. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 176 с. — ISBN 978-5-8114-4126-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/148212> (дата обращения: 18.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Товароведение и экспертиза мяса птицы, яиц и продуктов их переработки. Качество и безопасность : учебное пособие для СПО / О. К. Мотовилов, В. М. Позняковский, К. Я. Мотовилов, Н. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 316 с. — ISBN 978-5-8114-7165-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156629> (дата обращения: 18.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

- Шильман Л.З. Технологические процессы предприятий питания: учебное пособие для СПО. М.: Академия, 2013 г.
- Мармузова Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности: учебник. М.: Академия 2013г.
- Мартинчик А.Н. Физиология питания: учебник для СПО. М.: Академия, 2013 г.
- Володина М.В. Организация хранения и контроль запасов сырья: учебник для СПО. М.: Академия, 2013г.
- Качурина Т.А. Метрология и стандартизация: учебник для СПО. М.: Академия, 2014г.
- Козлова А.В. Стандартизация, метрология, сертификация в общественном питании: учебник для СПО. М.: Академия, 2002 г.
- Калинина В.М. Охрана труда на предприятиях пищевой промышленности: учебник для СПО. М.: Академия, 2012 г.
- Тимофеева В.А. Товароведение продовольственных товаров: учебник для СПО. Ростов н/Д: Феникс, 2013 г.
- Радченко Л.А. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания. Ростов н/Д: Феникс, 2016 г.
- Голубев В.Н. Пищевые и биологически активные добавки: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. М.: Академия, 2003 г.
- Журналы «Питание и общество», 2000-2009 г. № 1-12
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно-методическое пособие/Сост. А.В.Румянцев – 3е изд., перераб. и доп.- М.: Издательство «Дом и сервис», 2002. 1016 с.
- Интернет – ресурсы:
- СПС «Гарант»
- СПС «Консультант плюс»
- <http://www.gunnania.ru> - GurMania.ru - ГурМания, Кулинария, рецепты
- <http://www.meals.ru> - Meals.ru - Еда, Рецепты, Кулинария
- www.gotovim.ru - Кулинария, рецепты / Готовим.РУ
- www.cookine.ru - Кулинар - все о еде и кулинарии (Кулинария, рецепты, рецепты посетителей, советы).

www.millionmenu.ru - Кулинария Миллион Меню - Кулинария, рецепты на каждый день и для праздничного стола.

<http://www.horeca.ru/> - Главный Портал Индустрии гостеприимства и питания

<http://culinar.claw.ru/> - Кулинарная энциклопедия.