

Таблица № 4 Энергетической и пищевой ценности продуктов питания, на 100г продукта

Блюда и напитки	В 100, ккал	Порция,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г
Геркулес (овсяная каша)	120	200 г	12,8	6,0	65,4
Гречневая каша	153	200г	5,8	1,7	29,1
Манная каша	119	200г	3,0	5,2	15,4
Пшенная каша	131	250г	4,6	1,3	25,9
Макаронные изделия	356	150г	10,9	0,6	74,0
Картофель вареный	77	150г	1,7	0,2	10,8
Картофельное пюре	81,7	150г	2,1	4,6	17,5
Жареный картофель	110	150г	3	12	20
Вареный рис	123	150г	2,5	0,7	36,1
Говядина тушенка (350 г)	220	175г	16,8	17,0	0,0
Шпроты в масле (150 г)	362	50г	17,5	32,3	0,0
Колбаса сыропеченая	473	50г (2 кус)	24,8	41,5	0,0
Колбаса вареная докторская	257	60г (2 кус)	12,8	22,2	1,08
Котлета мясная	155,6	1 шт	9,2	9,9	6,5
Говядина жареная	384	150г	32,7	28,1	0
Свинина жареная	489	150г	11,4	49,3	0
Курица жареная	210	150г	26	12	0
Курица отварная	143	150г	29,5	2	0
Окунь речной жареный	180	150г	20	69	14
Салат овощной со сметаной	58	200г	1,2	4,6	3,1
Салат овощной с раст. маслом	89,6	200г	0,8	7,6	4,8
Салат овощной с майонезом	144,5	200г	0,8	15,4	4,9
Квашеная капуста	27,4	200г	1,7	0,1	5,4
Винегрет овощной	76,5	200г	1,6	4,8	6,7
Салат с крабовыми палочками	170,1	200г	4,9	2,7	9,7
Салат греческий	188,4	200г	4,1	17,4	4,2
Салат Оливье с колбасой	197,8	200г	5,5	16,5	7,8
Селедка под шубой	208,1	200г	8,2	17,9	4,1
Салат Мимоза	292,1	200г	6,6	27,8	4,6
Салат Цезарь	301,2	200г	14,9	16,8	25,9
Борщ	57,7	250г	3,8	2,9	4,3
Гороховый суп	54,3	250г	2,2	3	5
Грибной суп	50,9	250г	0,8	3,4	4,6
Куриный суп с макаронами	59,7	250г	4,5	3,3	3,1
Рассольник	40,4	250г	0,9	1,6	5,9
Уха	66,7	250г	8,5	1,9	4,3
Харчо	114,9	250г	8	3,6	13,6
Щи	33,3	250г	1	1,9	3,4
Яйцо куриное	76 (1шт)	1шт	7,1	7,8	0,4
Кефир 3,2%	56	200г	2,9	3,2	4,1
Йогурт 3,2%	66	120г	5,3	3,2	3,5
Сыр голландский	352	100г	26	25	0
Чай с сахаром 2 чайные ложки	68	200г	0	0	14
Компот фруктовый	104	200г	0,3	0	14,4
Сок	40	200г	0,1	0	9,5
Хлеб пшеничный (1 кусок)	265	35г/1кусок	3,3	0,6	46,7
Хлеб ржаной (1 кусок)	201	35г/1кусок	7,7	1,4	37,7
Сдоба (булочки)	339	100г	9,4	5,3	55,5
Пицца	240	150г	11	13,5	18,9

СОСТАВЛЕНИЕ РАЦИОНА. РАЗРАБОТКА МЕНЮ на СУТКИ

Профессия/Статус	Пол	Возраст	Вес
Группа активности	ВОО, ккал (таблица № 1)	КФА (таблица № 2)	Общий обмен ВОО*КФА=ккал/сут

ВОО – величина основного обмена (суточный расход энергии в покое) (таблица № 1)

КФА – коэффициент физической активности указан напротив группы активности (таблица № 2)

Таблица № 3 Распределение калорий суточного рациона (%).

✓	ПИТАНИЕ	1 ЗАВТРАК	2 ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
	3x разовое	25% _____		50% _____		25% _____
	4x разовое	25% _____	15% _____	35% _____		25% _____
	5ти разовое	25% _____	10% _____	35% _____	20% _____	10% _____

Указать тип питания — ✓ 3x разовое питание

Просчитываем ккал на завтрак обед и ужин от общего количества ккал на сутки.

Составление рациона							
Прием	Выбор из меню	ккал/100г	Порция, г	Порция, ккал	Белки	Углеводы	Жиры
Завтрак							
					Итого:		
Обед							
					Итого:		
Ужин							
					Итого:		
					Итого:		

Список использованной литературы и источники информации

1. Р.С. Омаров, О.В. Сычева учебное пособие «Основы рационального питания». DirectMEDIA. 2020
<http://library.lgaki.info:404/2020/%D0%9E%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%20%D0%A0.%20%D0%A1%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B.pdf>
2. М.А. Субботина «ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЖИРОВ В ПИТАНИИ» <https://cabio.ru/doc/dha-omega-3/science-5.pdf>
3. Т.В.Данилова Практическая работа: "Составление рационов питания для различных категорий потребителей". ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОРТАЛ «Мультиурок», 2022 <https://multiurok.ru/files/prakticheskaya-rabota-sostavlenie-ratsionov-pitani.html>
4. Управление Роспотребнадзора по г. Москве. Принципы рационального питания. Москва, 2013г. Ссылка: <https://77.rosпотребnadzor.ru/index.php/san-epid/40-2009-08-20-06-08-14/1222-zdorovie-sp-537>
5. ГОСУДАРСТВЕННОЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ НОРМИРОВАНИЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МР 2.3.1.2432-08 «Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации» (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008)
6. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.)
7. [ссылка: https://upp.alregn.ru/pharmaceutical-industry/docs/inaya-poleznaya-informatsiya/MP%202.3.1.0253-21.pdf](https://upp.alregn.ru/pharmaceutical-industry/docs/inaya-poleznaya-informatsiya/MP%202.3.1.0253-21.pdf)
8. А. Калинина статья «Меню из компонентов пищевой цепи» Журнал Биология N11 (968), Издательский дом «Первое сентября» 2014г <https://kozlenko.narod.ru/docs/ecomenu.pdf>
9. МедУнивер — MedUniver.com Статья «Питание. Норма питания. Соотношение белков, жиров и углеводов. Энергетической ценность. Калорийность». Источник: <https://meduniver.com/Medical/Physiology/194.html> MedUniver
10. Интернет калькулятор калорий https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/861.php