

Таблица № 1. Средние величины основного обмена взрослого населения (ккал/сутки)

Мужчины (основной обмен)					Женщины (Основной обмен)				
Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	Старше 60 лет	Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	Старше 60 лет
50	1450	1370	1280	1180	40	1080	1050	1020	960
55	1520	1430	1350	1240	45	1150	1120	1080	1030
60	1590	1500	1410	1300	50	1230	1190	1160	1100
65	1670	1570	1480	1360	55	1300	1260	1220	1160
70	1750	1650	1550	1430	60	1380	1340	1300	1230
75	1830	1720	1620	1500	65	1450	1410	1370	1290
80	1920	1810	1700	1570	70	1530	1490	1440	1360
85	2010	1900	1780	1640	75	1600	1550	1510	1430
90	2110	1990	1870	1720	80	1680	1630	1580	1500

Таблица № 2. Коэффициенты физической активности (КФА). (Таблица создана на основании данных статьи<sup>10</sup>).

Группа	Активность	Статус/Образование/Профессия	Коэффициент
I	Очень низкая	Научные работники, психологи, диспетчеры, программисты, работники финансово – экономической, юридической и административно – хозяйственной служб, работники архивов, бюро путешествий, регистраторы	1,4
II	Низкая	Водители рабочие пищевой, текстильной, швейной, радиоэлектронной промышленности, операторы конвейеров, машинисты железнодорожного транспорта, участковые врачи, хирурги, продавцы, фотографы, инспектора	1,6
III	Средняя	Слесари, наладчики, станочники, водители экскаваторов, бульдозеров и другой тяжелой техники, работники тепличных хозяйств, растениеводы, садовники	1,9
IV	Высокая	Рабочие на стройке, грузчики, работники лесного, охотничьего и сельского хозяйства, деревообработчики, тренеры и учителя физической культуры, металлурги доменщики – литейщики	2,2
V	Очень высокая	Спортсмены в тренировочный период, выездные группы МЧС и Медицины катастроф, работники сельского хозяйства в посевной и уборочный период, шахтеры и проходчики, горнорабочие, вальщики леса, каменщики, грузчики немеханизированного труда	2,5

Профессия/Статус	Пол	Возраст	Вес
------------------	-----	---------	-----

ВОО – величина основного обмена (суточный расход энергии в покое) (таблица № 1)  
КФА – коэффициент физической активности указан напротив группы активности (таблица № 2)

Таблица № 4 Распределение калорий суточного рациона (%).

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

1. Указать тип питания — **✓3х разовое питание**
2. Просчитываем ккал на завтрак обед и ужин от общего количества ккал на сутки.

[illegible]

## ПРИМЕР СОСТАВЛЕНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ. РАЗРАБОТКА МЕНЮ на СУТКИ

Профессия/Статус Продавец	Пол Женский	Возраст 28 лет	Вес 80 кг
Группа активности 2	ВОО, ккал (таблица № 1) 1680 ккал	КФА (таблица № 2) 1,6	Общий обмен ВОО*КФА=ккал/сут 2688 ккал/сутки

ОО – основной обмен (суточный расход энергии в покое) (таблица № 1)

КФА – коэффициент физической активности + группа активности (таблица № 2)

Суточный расход энергии: по таблице № 1 ищем величину основного обмена 80 кг и 18-29 лет — 1680ккал/сутки. Находим величину общего обмена на сутки, ВОО умножаем на коэффициент КФА:  $1680 * 1,6 = 2688 \text{ ккал/сутки}$

В таблице № 4 «Процентное распределение калорий на приём пищи»:

1. Указать тип питания ☐ - **3х разовое**
2. Просчитываем ккал на завтрак, обед и ужин от общего количества 2688 ккал на сутки

	ПИТАНИЕ	1 ЗАВТРАК	2 ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
<input type="checkbox"/>	3х разовое	25% <u>672 ккал</u>		50% <u>1344 ккал</u>		25% <u>672ккал</u>
	4х разовое	25%	15%	35%		25%
	5ти разовое	25%	10%	35%	20%	10%

В примере наглядно красным цветом выделено изменение калорий, требующие изменений.

## Составление рациона при 3х разовом питании (пример)

Зактрак	Выбор из меню	ккал/100г	Порция, г	Порция, ккал	Белки	Углеводы	Жиры
	овсяная каша (геркулес)	120	200г	240			
	с/к колбаса 2 кусочка тонких	473	16г	75			
	хлеб пшеничный	64,2	1 кусок	64,2			
	чай с сахаром	34	стакан	68			
	йогурт	86	100г	86			
			Итого:	<b>533 ккал</b>			
Обед	суп гороховый	54,3	200г	108,6			
	салат оливье	197,8	200г	395,6			
	пюре	81,7	100г	81,7			
	котлета 2шт	155,6	2 шт	311,2			
	компот	104	стакан	208			
	булочка	301	75г	225,75			
			Итого:	<b>1331 ккал</b>			
Ужин	макароны	150г	356	534			
	сыр	329	20г	65,8			
	салат овощной со сметаной	58	150г	87			
	пицца	248	100г	248			
	чай зелёный без сахара	0	стакан	0			
			Итого:	<b>934,8 ккал</b>			
			Итого:	<b>2798,8 ккал</b>			

**Таблица № 4 Энергетической и пищевой ценности продуктов питания, на 100г продукта**  
**Блюда и напитки**                      **В 100, ккал**    **Порция,г**    **Белки,г**    **Жиры, г**    **Углево-**  
**ды,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
Пшеничная 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 сырокопченая	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