

Городская научно-практическая конференция школьников
«Влияние качества питания на здоровье человека»

*Особенности здорового питания в
детском оздоровительном лагере в период
зимних каникул*

Автор: Кириленко Надежда Олеговна,
4 Б класс, МБОУ прогимназия №24

Руководители: Волкова Ирина Юрьевна,
учитель начальных классов, прогимназия №24,
Ковтун Марина Васильевна,
педагог-психолог, прогимназия №24

Мурманск
2013

АННОТАЦИЯ

Представленная работа посвящена вопросам здорового питания младших школьников в детском оздоровительном лагере (ДОЛ) на зимних каникулах.

Целью автора являлось исследование особенностей меню ДОЛ в условиях полярной ночи. При проведении исследования были использованы метод литературного поиска по вопросам здорового питания и диагностический метод в форме анкетирования, опроса, интервьюирования учащихся.

Сравнив питание младших школьников в домашних условиях и в условиях ДОЛ, автор пришел к выводу, что меню, разработанное для ДОЛ, является более сбалансированным и обогащенным витаминами, что позволяет поддерживать здоровье младших школьников в условиях полярной ночи.

В результате проведенного исследования был сделан вывод, что посещение ДОЛ должно быть рекомендовано всем детям младшего школьного возраста.

Кроме того был предложен ряд правил правильного питания в условиях Крайнего Севера.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	2
Глава 1. Рациональная организация питания школьников.....	3
Глава 2. Практический анализ меню детского оздоровительного лагеря	6
Заключение	10
Список литературы	10

ВВЕДЕНИЕ

Данная работа посвящена вопросам здорового питания младших школьников в ДОЛ. С 1-го класса учащиеся нашей прогимназии посещают ДОЛ в период каникул. При этом питание в лагере значительно отличается от того, которое мы получаем дома.

В этом году меня заинтересовала эта проблема. На мой вопрос о различии питания воспитатель посоветовал обратиться к начальнику лагеря или к медицинскому работнику, отвечающих за него. Оказалось, что существует специально разработанное меню, которое отражает соотношение питательных веществ в нашем рационе.

В связи с этим была сформулирована проблема исследования - изучить меню ДОЛ.

Объект исследования: питание младших школьников.

Предмет исследования: питание младших школьников в условиях ДОЛ.

Цель данной работы: исследовать особенности меню ДОЛ.

Гипотеза: меню ДОЛ отличается большей сбалансированностью и насыщенностью витаминами.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ литературных источников по теме исследования.
2. Выявить особенности меню ДОЛ.
3. Выявить особенности ежедневного питания младших школьников.
4. Сравнить питание младших школьников в различных условиях.
5. Определить перспективы дальнейшей работы по проблеме правильного питания младших школьников.

При проведении исследования были использованы метод литературного поиска по вопросам здорового питания и диагностический метод в форме анкетирования, опроса, интервьюирования. Исследование проводилось на базе ДОЛ прогимназии №24 города Мурманска. В исследовании приняли участие 24 испытуемых - воспитанников отряда №4.

Структура работы: введение, две главы, заключение, список литературы и приложение. Во введении обоснована актуальность изучаемой проблемы, сформулированы цели и задачи исследования. В первой главе проведен теоретический анализ понятия здорового и правильного питания в литературе. Во второй главе приведены данные экспериментального исследования правильного питания в младшем школьном возрасте, сформулированы выводы и рекомендации по данной теме. В заключении подведены итоги теоретической и практической частей работы. Список литературы содержит пять источников.

ГЛАВА 1. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Когда речь идет о правильном питании, часто говорят, что в одних продуктах много жиров, в других – белков или углеводов, а в третьих – витаминов или минеральных веществ.

Для роста нашему организму требуются белки. Они составляют почти пятую часть всего тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. В растениях тоже есть белки. Особенно много их в фасоли, чечевице, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

Белки – сложные вещества, которые нужны организму человека как для построения новых клеток, так и для работы мышц и для дыхания (белки разносят по всему телу кислород воздуха, который мы вдыхаем). Белки защищают наш организм от инфекций и помогают регулировать работу многих органов. Вот почему так важно, чтобы с пищей мы получали достаточное количество белка. Особое значение это имеет в тот период, когда человек растет – так, школьнику 4 – 6 классов требуется около 90г белка.

В организм человека белки поступают с растительной пищей и пищей животного происхождения. Важно не только наличие белков в пище, но и рациональное соотношение растительных и животных белков в ежедневном рационе (рацион – пища, которую человек съедает в течение дня).

Ученые установили, что людям, занимающимся физическим трудом (строители, спортсмены, грузчики и т.д.), требуется больше животных белков. Для тех, чьи профессии связаны с напряженной умственной деятельностью (писатель, ученый, программист и

т.д.), содержание животных и растительных белков в ежедневном рационе должно быть равным.

Белки мы обычно получаем в следующем соотношении:

- мясо и мясные продукты – 36%;
- зерновые продукты (крупы, хлеб, кондитерские изделия) – 24%;
- молоко, молочные продукты – 22%;
- овощи и фрукты – 8%;
- рыба – 5%;
- яйца – 5%.

Таким образом, большую часть белков мы получаем с продуктами животного происхождения. Поэтому так важно, чтобы такая пища обязательно входила в наш рацион.

В большинстве продуктов кроме белков есть жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Сливочное и растительное масло почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе.

Жиры необходимы любому человеку, они – основной источник энергии. Без нее человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогают организму сопротивляться болезням. Кроме того, они нужны для нормального зрения, роста, работы нервной системы. В день необходимо получать около 80 – 90г жиров. Их источник – пища растительного и животного происхождения, и все же, подобно белкам, большую часть жиров мы получаем с пищей животного происхождения. Главное – помнить, что много жирной пищи есть вредно.

Углеводы – питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания и являются основным источником энергии для организма. Углеводы, в отличие от жиров и белков, мы в первую очередь получаем с пищей растительного происхождения. Много их в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе. Но больше всего углеводов сладостях, именно они придают любимым лакомствам сладкий вкус. А вот сахар состоит только из углеводов.

Кроме белков, жиров и углеводов важное значение имеют витамины и минеральные вещества. В переводе с латыни *vita* означает *жизнь*. Ученые установили, что существует около 20 видов витаминов, необходимых для здоровья человека. Большинство из них не могут образовываться в организме и должны поступать с пищей. Общий вес витаминов, в которых мы нуждаемся, очень невелик и составляет сотую или даже тысячную часть грамма. Однако недостаток или отсутствие этих веществ может стать причиной серьезных заболеваний. Источником витаминов служит разная пища –

растительного и животного происхождения. В настоящее время существуют продукты, специально обогащенные витаминами. Кроме того, во всех продуктах есть и минеральные вещества, очень важные для здоровья.

Так, кальций формирует костную ткань, участвует в процессах возбудимости нервной ткани, мышц, свёртываемости крови. Около 98% кальция содержится в костях и зубах ребёнка. Его недостаток может привести к повреждению костной ткани. Лучшими источниками кальция являются молочные продукты. Пол-литра молока или 100 граммов сыра удовлетворяют суточную потребность взрослого человека в кальции. В большом количестве кальций содержится в петрушке, зелёном луке, фасоли, капусте, злаковых.

Соли фосфора. Его значение не исчерпывается участием в формировании костей, они необходимы также в обмене веществ и при осуществлении функций нервной и мозговой тканей, мышц, печени, почек. Лучшим источником фосфора являются животные продукты, а также зерновые, бобовые (мясо, куры, рыба, печень говяжья, творог, крупы овсяная, перловая, гречневая, сыр).

Магний оказывает влияние на нервную и мышечную деятельность. Магнием богаты растительные продукты: пшеничные отруби, орехи, сухофрукты (чернослив), морская капуста, овсяная крупа, пшено, укроп, петрушка, салат.

Калий играет большую роль во внутриклеточном обмене, способствует выведению из организма воды и натрия. Он необходим для нормальной Деятельности мышц, в том числе и сердечной. Если пища разнообразна, то в ней содержится достаточное количество калия.

Железо является составной частью гемоглобина и участвует в процессе дыхания тканей. Лучше всего всасывается железо, содержащееся в мясе животных и птиц.

Хлористый натрий (соль). Как правило, человек получает с пищей все необходимые вещества, за исключением хлористого натрия, или поваренной соли – той самой, которая стоит на столе и без которой многие блюда кажутся невкусными. Избыточное потребление соли способствует удержанию в организме больших количеств воды и загружает ненужной работой сердца и почек. А каковы вообще нормы потребления соли? Подросткам рекомендуют употреблять в среднем 5-10 граммов соли.

С содержанием йода в организме связана деятельность щитовидной железы. А так как мы далеко удалены от моря, с водой, овощами и другой пищей не получаем даже

ничтожного количества этого микроэлемента. Поэтому некоторые продукты «йодируют». Много йода в морских водорослях и других морепродуктах.

Пища, которую мы едим, служит не только источником «строительного материала» для формирования клеток, роста, развития организма, но и обеспечивает его энергией. Энергия необходима человеку для всех видов деятельности. Человек тратит энергию, когда спит и ест, катается на велосипеде и лежит на диване, решает задачу и смотрит телевизор.

Измеряют энергию, получаемую с пищей, в калориях. 1 калория – это такое количество энергии, которое позволяет увеличить температуру 1г воды на 1°. очень маленькая, в сущности, величина, поэтому на практике стали использовать величину в 1000 раз большую – килокалорию.

Ежедневно с пищей мы должны получать около 2500 – 3000 килокалорий. Такого количества энергии достаточно, чтобы в течение часа светились 58 электрических лампочек. На сон в течение 1,5 часов расходуется 75 килокалорий – столько, сколько содержится в 1,5 яблоках или кусочке хлеба с маслом.

Выяснив все эти факты, мы задумались, а чем же меню детского оздоровительного лагеря отличается от того ежедневного рациона, который привычен нам в нашей повседневной жизни.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕНЮ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

При проведении исследования было проведено анкетирование, опрос и интервьюирование. Исследование проводилось на базе ДОЛ прогимназии №24 города Мурманска. В исследовании приняли участие 24 испытуемых - воспитанников отряда №4.

С целью первоначального определения различий между ежедневным рационом школьника и его питанием в детском оздоровительном лагере мы провели интервьюирование наших одноклассников, которые посещали ДОЛ в период зимних каникул с 27.12.2012 по 31.12.2012.

Ребята отметили, что по сравнению с их ежедневным рационом питание в лагере отличалось тем, что в нем было больше соков, фруктов, были шоколадки и красная рыба. Кроме того, меню в лагере оказалось более разнообразным, чем домашнее.

При проведении анкетирования ученики отвечали на следующие вопросы:

- Что обычно ты ешь дома на завтрак?
- Что обычно ты ешь дома на обед?
- Как часто ты употребляешь в пищу овощи и фрукты?

- Какое питание ты предпочитаешь (домашнее, в лагере, оба варианта).

Сводная таблица результатов анкетирования приведена в приложении, мы же займемся их анализом.

Выяснилось, что на завтрак предпочтение отдается кашам и бутербродам (33% и 29% соответственно), овощи употребляются в ограниченном количестве, фрукты - очень редко. На обед 92% испытуемых получают суп, а второе едят только 68% ребят. 67% наших одноклассников ежедневно употребляют в пищу фрукты или овощи. При ответе на последний вопрос анкеты ответы распределились поровну между вариантами домашнего питания и домашнего с включением питания в лагере.

Даже этих ответов достаточно, чтобы заметить, что домашнее питание не отличается сбалансированностью, насыщенностью и разнообразием. Если на завтрак хотя бы 33% ребят получают каши – источник всех необходимых питательных веществ, которые позволят активно прожить первую половину дня, то остальные уже в первый прием пищи их недополучают. Особую тревогу вызывает то, что значительная часть учеников (32%) не едят на обед второе блюдо, в то время как именно оно служит источником белков, о важной роли которых мы говорили в главе 1.

Посмотрим теперь более внимательно на меню, по которому строился наш рацион в период работы оздоровительного лагеря.

При составлении меню медсестра нашей прогимназии руководствовалась рекомендациями СанПиН 2.4.4.2599-10. Подробно изучив раздел IX, раскрывающий основные требования к организации здорового питания и формированию примерного меню, мы заметили следующее.

В пункте 9.9 сказано, что «при разработке меню предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд». Несомненно, такой вариант приготовления пищи является более здоровым по сравнению с домашним – ведь не секрет, что дома наши родители при приготовлении обедов и ужинов используют полуфабрикаты или готовые блюда, приобретенные в супермаркете и повторно разогретые в домашних условиях.

Пункт 9.10. говорит о том, что «в примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2-3 дня», в то время как в домашних условиях мы довольно часто едим блюда, приготовленные «впрок», а значит, на протяжении 2 – 3 дней можем есть на обед одно и то же блюдо с небольшими вариациями и изменениями.

Пункт 9.11 и 9.12 указывают на то, что «в примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении от суточного рациона должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15%. При этом в суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ, белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4». Меню, составленное медсестрой ДОЛ, отвечает всем этим требованиям:

- соотношение белков, жиров и углеводов в меню, по которому работал ДОЛ в период зимних каникул является оптимальным: 1:1:4,1;

- при анализе калорийности из расчета 2251 – 2359 ккал в сутки (рекомендуемая Минздравом норма для детей младшего школьного возраста) доля завтрака составляет 25%, обеда – 35%, что полностью отвечает требованиям СанПиНа.

Согласно пункту 9.13, «питание детей и подростков должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами». При этом в домашних условиях многие из нас на обед получают жареные картофель и мясо, на завтраки ужин – бутерброды с копченой колбасой, что никак не способствует правильной работе нашего кишечника.

Если обратить внимание на приложение к СанПиНу, то можно обнаружить список блюд, которые не рекомендованы для организации питания младшего школьника. Помимо многих других блюд, в него входят столь любимые нами и потому часто появляющиеся на нашем столе квас, газированные напитки, мороженое на основе растительных жиров, блинчики с мясом и с творогом. Все эти блюда мы очень часто получаем дома, в то время как в рационе питания в детском оздоровительном лагере им места нет – на замену им приходят мясные блюда, соки, фрукты и овощные салаты.

Итак, в результате проведенного сравнительного анализа мы заметили, что режим питания в детском оздоровительном лагере больше соответствует нормам и правилам правильного питания по сравнению с питанием в домашних условиях.

Но это вовсе не значит, что мы не можем питаться правильно дома – вовсе нет. Достаточно просто следовать нескольким довольно простым рекомендациям:

- молочные продукты, рыба и мясо, овощи и фрукты, хлеб, растительное и сливочное масло – эти продукты можно и нужно есть каждый день;

- сметана, яйца, сыр, сосиски, орехи, ягоды – продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день, но которые при этом также являются необходимой частью нашего рациона;

- торты, газированные напитки, копченые колбасы – продукты, которые не следует есть часто.

Учитывая, что наши одноклассники – ребята достаточно взрослые и самостоятельные, и многие из них, приходя домой после уроков, сами готовят (вернее, разогревают) себе обед, а также учитывая то, что мы в состоянии повлиять на выбор продуктов питания для дома, мы посчитали правильным дать ребятам несколько советов по построению их рациона питания.

1. Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные овощи.

2. Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.

3. Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.

4. Перерыв между едой не должен быть больше 3 часов, а значит, лучше есть понемногу 5 раз в день.

6. Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из 4 блюд: закуски или салата, первого, второго блюда и десерта. Поэтому после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.

7. Названия всех приемов пищи: утром – завтрак, днем – обед и полдник, вечером – ужин.

8. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

9. Весной очень полезно есть салаты из свежей зелени.

10. Полезно есть продукты с разным вкусом.

11. Человек должен выпивать в день 6 – 7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.

12. Если занимаешься спортом или у тебя большие нагрузки в школе, особенно важно соблюдать режим питания.

13. Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день.

14. Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковку, свеклу, зелень.

Если следовать им ежедневно, то даже в домашних условиях питание будет столь же правильным и полезным, как и питание в ДОЛ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование показало, что меню, разработанное для ДОЛ, является более сбалансированным и обогащенным витаминами, что позволяет поддерживать здоровье младших школьников в условиях полярной ночи.

Проведенный анализ литературы по вопросу детского питания показал, что правильное питание – это питание сбалансированное и рационально построенное. Поскольку при разработке режима питания в детском оздоровительном лагере это положение является руководящей идеей, то и питанием в условиях ДОЛ мы можем признать более правильным, чем питание в домашних условиях.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась: меню ДОЛ отличается большей сбалансированностью и насыщенностью витаминами.

Правила, предложенные по завершении исследования, могут стать руководством по построению правильного и рационального питания уже в домашних условиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2005. - 72 с..
2. Безруких М., Филиппова Т. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. - Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 72 стр..
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 80 с..
4. Вахрушев А.А. Окружающий мир. Учебник – тетрадь для 4-го класса: Человек и природа. - В 2 ч. - Ч.1 . – 80 с..
5. СанПиН 2.4.4.2599-10. «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул», утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 19 апреля 2010 г. // Российская газета. – 2010 . - № 5203 (федеральный выпуск от 09.06.2010).

Сводная таблица приоритетов в питании учащихся 4-х классов.
(24 учащихся)

Вопрос		Кол-во	
Что обычно ты ешь дома на завтрак?	Каша	8	
	Бутерброды	7	
	Яичница	4	
	Блинчики	3	
	Творог	3	
	Салат	2	
	Хлопья	2	
	Яйцо вареное	1	
	Молоко	1	
	Выпечка	1	
Что обычно ты ешь дома на обед?	Суп	22	
	Котлеты с пюре	4	
	Курица	3	
	Плов	2	
	Мясо с картошкой	2	
	Котлеты с макаронами	1	
	Сосиски с макаронами	1	
	Жареный картофель	1	
	Каша	1	
Как часто ты употребляешь в пищу овощи и фрукты?	Овощи	Каждый день	15
		Через день	4
		Редко	5
	Фрукты	Каждый день	17
		Через день	3
		Редко	4
Какое питание ты предпочитаешь?	Домашнее	12	
	Лагерь	0	
	Домашнее + лагерь	12	

ПРИМЕРНОЕ ПЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ПРИ МБОУ ПРОГИМНАЗИИ № 24 С 27 ПО 31 ДЕКАБРЯ 2012 г.

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 1 - завтрак:					
1.	Запеканка творожная	150	13,9	19,0	36,4	337,5
47.	Сметанный соус	20	0,5	2,2	6,3	17,4
20.	Хлеб злаковый с маслом и семгой	50 / 10 / 50	13,6	8,1	18,9	157,6
101.	Чай	200	-	-	17,97	56,85
ИТОГО завтрак:			28,0	29,3	79,57	569,35
	День № 1 - обед:					
62.	Бульон с гренками и яйцом	200 / 15	1,71	2,2	10,9	71,8
80.	Рагу из птицы	90	22,09	20,8	52,19	403,53
	Салат из свежего огурца	50	0,5	4,95	4,08	54,4
	Чеснок	3	0,2	-	0,6	3,18
	Хлеб злаковый	57	2,8	0,45	17,15	54,0
	Сок	200	0,8	-	33,4	100,0
	Персик	200	1,08	-	20,8	88,0
ИТОГО обед:			29,18	28,4	139,12	774,91
ИТОГО:		-	57,18	57,7	218,69	1344,26

	День № 2 - завтрак:					
68.	Рыба в тесте	110	21,51	13,0	33,1	244,98
37.	Отварной картофель	100	0,72	-	21,0	62,0
95.	Сборный овощной салат	60	1,58	5,07	5,9	76,42
101.	Чай	200	-	-	17,97	56,85
19.	Хлеб злаковый с маслом	50 / 10	4,1	7,7	18,9	116,1
ИТОГО завтрак:			27,91	25,77	96,87	556,35
	День № 2 - обед:					
61.	Суп гороховый с гренками и мясом	200	9,9	6,17	26,43	215,5
76.	Шницель мясной	80	18,0	14,0	32,03	207,0
39.	Капуста тушеная	100	2,2	3,14	17,56	103,1
92.	Салат свекольный с чесноком	60	0,84	5,88	5,53	67,67
103.	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	28,75	89,34
	Хлеб злаковый	57	2,8	0,45	17,15	54,0
	Яблоко	100	0,8	-	35,0	46,0
ИТОГО обед:			34,56	29,64	162,45	782,61
	ИТОГО:	-	62,47	55,41	259,32	1338,96

	День № 3 – завтрак:					
81.	Кура порционная с соусом томатным	90/30	16,42	16,56	8,3	217,93
34.	Греча рассыпчатая с маслом	100	5,16	4,1	38,03	140,11
	Огурец порционный	50	0,4	-	1,5	7,5
	Помидор порционный	50	0,3	-	2,1	9,5
19.	Хлеб злаковый с маслом	50 / 10	4,1	7,7	18,9	116,1
99.	Кофе на сухом молоке	200	2,79	3,19	37,71	71,61
ИТОГО завтрак:			29,17	31,55	106,54	562,75
	День № 3 - обед					
65.	Борщ с мясом	200	5,72	8,79	18,65	135,98
79.	Бефстроганов из мяса	80	13,39	17,19	16,2	233,65
40.	Овощное рагу	120	4,04	3,21	28,04	90,6
94.	Салат из редиса	60	1,08	3,72	3,9	53,4
105.	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	25,29	105,12
	Чеснок	3	0,2	-	0,6	3,18
	Хлеб злаковый	2 / 57	5,6	0,9	34,3	108,0
	Груша	130	0,52	-	13,9	54,6
ИТОГО обед:			30,95	33,81	140,88	784,53
ИТОГО:		-	60,12	65,36	247,42	1347,28

	День № 4 - завтрак					
75.	Тефтели мясные в томатном соусе со сметаной	120	19,18	17,86	15,45	196,0
31.	Вермишель	80	3,8	3,6	18,6	120,5
89.	Салат из помидоров	50	0,6	6,2	4,1	9,5
20.	Хлеб злаковый с маслом и семгой	50 / 10 / 50	13,6	8,1	18,9	157,6
98.	Какао на молоке	200	4,78	5,37	37,22	79,15
ИТОГО завтрак:			41,96	41,13	94,27	562,75
	День № 4 - обед					
66.	Суп с фрикадельками	200 / 25	2,7	5,2	25,44	166,0
69.	Рыба по-польски	100	21,29	11,72	9,13	193,13
33.	Рис отварной с маслом	100	2,55	4,05	45,74	152,5
91.	Салат витаминный	60	0,59	6,07	5,9	71,04
	Хлеб злаковый	57	2,8	0,45	17,15	54,0
100.	Компот из свежих яблок	200	0,45	-	31,7	89,34
	Апельсин	200	1,4	-	12,6	76,0
ИТОГО обед:			31,78	27,49	147,66	802,01
	ИТОГО:	-	73,74	68,62	241,93	1364,76

	День № 5 - завтрак					
82.	Макароны с сыром	150	15,04	10,92	31,78	240,0
96.	Салат зимний	60	1,58	5,07	36,5	76,4
102.	Чай с лимоном	200	0,07	-	23,72	89,03
20.	Хлеб злаковый с маслом и семгой	50 / 10 / 50	13,6	8,1	18,9	157,6
ИТОГО завтрак:			30,29	24,09	110,9	563,03
	День № 5 - обед					
64.	Солянка сборная	200	2,38	5,3	13,8	118,3
77.	Котлета мясная	80	10,37	15,69	8,45	131,98
36.	Картофельное пюре	150	1,08	-	21,0	93,0
93.	Салат из свежих помидор и огурцов	80	0,88	3,01	2,68	52,3
104.	Компот из кураги	200	0,78	-	25,86	101,4
	Хлеб злаковый	2 / 57	5,6	0,8	34,3	108,0
	Чеснок	3	0,2	-	0,6	3,18
	Банан	200	3,0	-	44,8	182,0
ИТОГО обед:			24,29	24,8	151,49	790,16
	ИТОГО:	-	54,58	48,89	262,39	1353,19
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	-	308,09	295,98	1229,75	-
	ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение	-	1	1	4,1	-

Выполнение суточной калорийности за 5 дней

	завтрак	обед
День № 1	569,35	774,91
День № 2	556,35	782,61
День № 3	562,75	784,53
День № 4	562,75	802,01
День № 5	563,03	790,16
Выполнение за 5 дней	2814,23	3934,22
Среднее за день	562,85	786,84
% выполнения	25	35

	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
День № 1 завтрак	28,0	29,3	79,57	569,35
День № 1 обед	29,18	28,4	139,12	774,91
ИТОГО за день	57,18	57,7	218,69	1344,26
День № 2 завтрак	27,91	25,77	96,87	556,35
День № 2 обед	34,56	29,64	162,45	782,61
ИТОГО за день	62,47	55,41	259,32	1338,96
День № 3 завтрак	29,17	31,55	106,54	562,75
День № 3 обед	30,95	33,81	140,88	784,53
ИТОГО за день	60,12	65,36	247,42	1347,28
День № 4 завтрак	41,96	41,13	94,27	562,75
День № 4 обед	31,78	27,49	147,66	802,01
ИТОГО за день	73,74	68,62	241,93	1364,76
День № 5 завтрак	30,29	24,09	110,9	563,03
День № 5 обед	24,29	24,8	151,49	790,16
ИТОГО за день	54,58	48,89	262,39	1353,19
ИТОГО за смену	308,09	295,98	1229,75	6748,45
Среднее за день	61,62	59,2	245,95	1349,69
	1	1	4,1	