

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕ-
ДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

Кафедра технологии
пищевых производств

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

*Методические указания и контрольные задания
для студентов всех форм обучения направления подготовки
19.03.04 "Технология продукции и организация общественного питания"*

Мурманск

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	4
ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	5
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	5
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	11
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	11
ВАРИАНТЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	16
ПЕРЕЧЕНЬ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ .	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	18

ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Настоящие методические указания составлены в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования для направления подготовки 19.03.04 "Технология продукции и организация общественного питания", на основе рабочей программы дисциплины "Диетическое питание".

Основной целью изучения дисциплины является формирование у студентов теоретических и практических навыков в разработке нормативно-технологической документации с учетом новейших достижений в области технологии и техники, а также глубоких профессиональных знаний в вопросах организации диетического, лечебно-профилактического, школьного питания и внедрения современных прогрессивных технологий с позиции здорового питания.

В результате изучения дисциплины студент должен:

иметь представление:

- об основных проблемах научно-технического развития сферы диетического и лечебно-профилактического питания;
- о механизмах воздействия чужеродных веществ на организм человека;
- способах рационального использования сырьевых ресурсов для целей профилактики и лечения некоторых заболеваний;
- технологических процессах производства продукции диетического и лечебно-профилактического назначения;

уметь:

- проводить теоретические и экспериментальные исследования в области технологии производства продукции диетического и лечебно-профилактического питания с использованием ЭВМ;
- разрабатывать нормативно-техническую документацию с учетом новейших достижений в области технологии и техники;
- разрабатывать технологические процессы, обеспечивающие получение экологически чистой продукции;
- обеспечивать экономическую целесообразность выпуска кулинарной продукции с заданными свойствами;

владеть:

- методами расчета потребности в диетическом и лечебно-профилактическом питании;
- методами составления меню различных диет и рационов лечебно-профилактического питания;
- методами управления технологическими процессами, обеспечивающими выпуск высококачественной продукции;
- практическими навыками производства кулинарной продукции диетического и лечебно-профилактического назначения.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание разделов (модулей), тем дисциплины	Количество часов, выделяемых на виды учебной работы по формам обучения							
	Очная				Заочная			
	Л	ЛР	ПР	СР	Л	ЛР	ПР	СР
Введение. Основные понятия о рациональном, диетическом и лечебно-профилактическом питании. Значение диетического и лечебно-профилактического питания для здорового и больного человека. Предмет дисциплины, ее содержание и связь с другими дисциплинами.	1	-	-	4	-	-	-	6
Раздел 1. Диетическое питание.	7	23	-	32	1	2	-	53
Тема 1.1 Основные принципы диетического питания. Обеспечение физиологических потребностей больного человека в пищевых веществах и энергии.	1	-	-	8	0,5	-	-	10
Тема 1.2 Характеристика основных пищевых продуктов с точки зрения диетического питания. Мясо наземных животных, рыба и нерыбные продукты моря, молоко и молочные продукты, яйца и яйцепродукты, крупы, бобовые и макаронные изделия; овощи, фрукты; чай, кофе, какао; специи и пряности: химический состав, усвояемость, перевариваемость, достоинства и недостатки.	1	-	-	4	0,5	-	-	5
Тема 1.3 Характеристика специализированных продуктов диетического питания обеспечива-	1	6	-	4	-	2	-	6

ющих механическое и химическое щажение органов пищеварения.								
Тема 1.4 Общие требования, предъявляемые к построению диет. Характеристика номерных диет.	1	6	-	6	-	-	-	8
Тема 1.5 Характеристика номерных диет с буквенными обозначениями, показания к назначению, цель назначения, общая характеристика.	1	6	-	6	-	-	-	8
Тема 1.6 Разгрузочные диеты (белковые, творожные, мясные, рыбные, углеводные, сахарные, фруктовые, овощные, рисово-фруктовые, жировые)	1	5	-	6	-	-	-	8
Тема 1.7 Основные технологии диетических блюд и кулинарных изделий. Супы, соусы, блюда из рыбы и нерыбных продуктов моря, блюда из домашней птицы и кролика, блюда из круп и овощей.	1	-	-	6	-	-	-	8
Раздел 2 Лечебно-профилактическое питание	10	-	-	24	1	-	-	33
Тема 2.1 Основные принципы лечебно-профилактического питания. Краткая характеристика основных производственных вредностей и роль питания в их профилактике.	2			4	0,5	-	-	5
Тема 2.2 Основные механизмы метаболизма и детоксикации ксенобиотиков в организме. Основные этапы метаболизма ксенодиетиков пищи. Антиоксидантная система- механизм защиты от последствий метаболической активации.	2	-	-	4	0,5	-	-	5
Тема 2.3 Роль компонентов пищи в процессах метаболизма токсичных веществ. Белки, жиры, витамины, минеральные вещества, пищевые волокна их роль в жизненных процессах организма человека.	2	-	-	4	-	-	-	6
Тема 2.4 Роль питания в профилактике неблагоприятного воздействия вредных физических	2	-	-	4	-	-	-	6

факторов производства. Питание при воздействии высоких и низких температур; при повышенном и пониженном давлении окружающей среды; при вибрации и шуме.								
Тема 2.5 Организация лечебно-профилактического питания в радиационно загрязненных районах.	1	-	-	4	-	-	-	6
Тема 2.6 Организация лечебно-профилактического питания на производстве. Выдача молока, кисломолочных продуктов и пектина и пектинсодержащих продуктов.	1	-	-	4	-	-	-	5
Раздел 3 Школьное питание	2	-	-	8	-	-	-	8
Тема 3.1 Особенности питания школьников. Основные принципы организации и составление рационов питания школьников. Составление меню рационального питания, требования к подбору технологии приготовления блюд.	1	-	-	4	-	-	-	4
Тема 3.2 Ассортимент блюд, их рецептура и технология кулинарных изделий: холодных закусок, супов, блюд из картофеля и овощей, круп и макаронных изделий, молока, творога, яиц, блюд из рыбы, мяса и мясопродуктов, из муки, сладких блюд.	1	-	-	4	-	-	-	4
Итого:	20	23	-	64	2	2	-	100

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Доценко, В.А. Организация лечебно-профилактического питания / В.А. Доценко, Г.И. Бондарев, А.Н. Мартинчик. – М. : Медицина, 1987. – 216 с.
2. Дубцов, Г.Г. Технология приготовления пищи / Г.Г. Дубцов. – 2-е изд. стер. – М. : Академия, 2002. – 272 с.
3. Ковалев, Н.И. Технология приготовления пищи / Н.И. Ковалев, М.Н. Куткина, В.А. Кравцова. – М. : Деловая литература, 1999. – 480 с.

4. Смолянский, Б.Л. Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров / Б.Л. Смолянский, Ж.И. Абрамов – М. : Медицина, 1984. – 304 с.

5. Справочник по диетологии / под ред. М.А. Самсонова, А.А. Покровского. – 2-е изд., перераб., и доп. – М. : Медицина, 1992. – 464 с.

6. Технология продукции общественного питания : в 2 т. / под ред. А.С. Ратушного – М. : Мир, 2003. – 416 с.

Дополнительная

7. Боринская, Е.Н. Лечебное питание : пособие для диетсестер и поваров больничных учреждений / Е.Н. Боринская, И.С. Лукасик, Г.Ф. Маркова [и др.] – М. : Медицина, 1958. – 230 с.

8. Бременер, С.М. Лечебное питание / С.М. Бременер. – М. : Медицина, 1959. – 340 с.

9. Ванханен, В.Д. Научные основы питания рабочих промышленных производств / В.Д. Ванханен. – Киев : Здоровье, 1985. – 63 с.

10. Ванханен, В.Д. Диетическое питание рабочих / В.Д. Ванханен, Ю.И. Лавриненко. – Киев : Здоровье, 1978. – 158 с.

11. Василяки, А.Ф. Лечебное питание в санаториях-профилакториях : справ. пособие / А.Ф. Василяки. – Кишинев : Карта Молдавияскэ, 1989. – 373 с.

12. Василяки, А.Ф. Краткий справочник по диетическому питанию / А.Ф. Василяки, З.В. Килиенко. – Кишинев : Карта Молдавияскэ, 1980. – 360 с.

13. Василяки, А.Ф. Лечебное питание в домашних условиях / А.Ф. Василяки, И.К. Сивохина. – Кишинев : Медицина, 1983. – 340 с.

14. Воробьев, В.И. Организация диетотерапии в лечебно-профилактических учреждениях / В.И. Воробьев. – М. : Медицина, 1983. – 456 с.

15. Гадаскина, И.Д. Превращение и определение промышленных органических ядов в организме / И.Д. Гадаскина, В.А. Филов. – Л. : Медицина, 1971. – 303 с.

16. Ганецкий, И.Д. Диетические блюда / И.Д. Ганецкий. – М. : Экономика, 1965. – 265 с.

17. Гигиенические аспекты алиментарной профилактики болезней цивилизации : науч. обзор / Б.П. Суханов. – Медицина и здравоохранение. – Сер Гигиена. Обзорная информация. – Вып. 2. – М., 1988. – 75 с.

18. Губергриц, А.Я. Лечебное питание / А.Я. Губергриц, Ю.В. Линеvский. – Киев : Вища шк., 1977. – 286 с.
19. Губергриц, А.Я. Лечебное питание при внутренних болезнях / А.Я. Губергриц, Я.С. Циммерман. – Киев : Здоровье, 1966. – 432 с.
20. Гурвич, М.М. Все о диете / М.М. Гурвич. – М. : Медицина, 1996. – 303 с.
21. Давыдов, Б.И. Радиация, человек и окружающая среда: факты и аргументы / Б.И. Давыдов. – М. : Фирма коммерч. рекламы и научно-техн. информ : Изд-во АТ, 1993. – 79 с.
22. Диета и питание : Отчет о мировом развитии – 1993. – Вашингтон, 1993. – С. 80–82.
23. Диетическое питание в столовых : сборник рецептов и технологии приготовления блюд. – М. : Экономика, 1971. – 320 с.
24. Доценко, В.А. Овощи и плоды в питании и лечении / В.А. Доценко. – СПб. : Лениздат, 1993. – 333 с.
25. Доценко, В.А. Санитарно-гигиенический контроль за организацией общественного питания / В.А. Доценко. – М. : Медицина, 1986. – 240 с.
26. Пищевые волокна / М.С. Дудкин [и др.] – Киев : Урожай, 1988. – 152 с.
27. Дунаевский, Г.А. Организация диетического питания на промышленных предприятиях / Г.А. Дунаевский. – М. : Медицина, 1980. – 192 с.
28. Рецептуры блюд диетического питания / А.К. Жангабылов [и др.]. – Алма-Ата : Казахстан, 1988. – 264 с.
29. Жизнь и радиация : пер. с англ. / Национальный совет по радиологической защите. – Великобритания. – М. : Энергоатомиздат, 1993. – 432 с.
30. Зинец, И.И. Здоровье и питание : 100 лечебных рационов / И.И. Зинец. – Пермь : Кн. изд-во, 1991. – 284 с.
31. Калмыков, П.Е. Современные представления о роли составных частей пищи / П.Е. Калмыков, М.Н. Логаткин. – Л. : Медицина, 1974. – 239 с.
32. Карпышева, В.С. Руководство по диетотерапии / В.С. Карпышева, Г.А. Татарникова. – М. : Медицина, 1974. – 321 с.
33. Конышев, В.А. Питание и регулирующие системы организма / В.А. Конышев. – М. : Медицина, 1985. – 223 с.
34. Лаптенюк, Л.В. Диетическое питание / Л.В. Лаптенюк. – Минск : Полымя, 1985. – 155 с.

35. Лифляндский, В.Г. Лечебные свойства пищевых продуктов / В.Г. Лифляндский, В.В. Закревский, М.Н. Андропова. – М. : Медицина, 1996. – 544 с.
36. Лорие, И.Ф. Лечебное питание / И.Ф. Лорие. – М. : Медицина, 1957. – 340 с.
37. Майструк, П.Н. Организация диетического питания / П.Н. Майструк, Г.А. Дунаевский. – Киев : Здоровье, 1980. – 93 с.
38. Маршак, М.С. Диетическая столовая / М.С. Маршак. – М. : Медицина, 1955. – 300 с.
39. Маршак, М.С. Диетическое питание : пособие для диетсестер и поваров / М.С. Маршак. – М. : Медицина, 1967. – 300 с.
40. Меньшиков, Ф.К. Диетотерапия / Ф.К. Меньшиков. – М. : Медицина, 1972. – 354 с.
41. Нейман, И.М. Канцерогены и пищевые продукты / И.М. Нейман. – М. : Медицина, 1972. – 151 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Приступая к выполнению контрольной работы необходимо изучить и усвоить теоретический материал, подобрать обязательную и дополнительную литературу по технологии и смежным дисциплинам. Изучаемый материал необходимо указать с практической работой предприятий общественного питания.

При выполнении контрольной работы ответы должны быть конкретными, полностью отражающими содержание вопроса. Не рекомендуется механическое переписывание текста учебника.

Контрольная работа выполняется на персональном компьютере на листах формата А4 (шрифт Times New Roman, размер 14, межстрочный интервал полуторный, поля: верхнее, нижнее – 2,5, правое – 1,5, левое – 3,0). При решении практических заданий (составления примерного однодневного меню и меню рациона на неделю) выполнение должно выполняться по схемам (приложение 1). В конце контрольной работы приводится библиографический список используемой литературы. Выбор варианта задания осуществляется по двум последним цифрам шифра зачетной книжки студента: последняя цифра соответствует в таблице номеру по вертикали, предпоследняя – номеру по горизонтали.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Организация лечебного и лечебно-профилактического питания.
2. Характеристика принципов лечебного (диетического) питания.
3. Характеристика диеты № 1. Методы щажения диеты.
4. Характеристика диет № 1а, 1б. Методы щажения диет.
5. Характеристика диеты № 2. Методы щажения диеты.
6. Характеристика диеты № 3. Методы щажения диеты.
7. Характеристика диеты № 4. Методы щажения диеты.
8. Характеристика диеты № 4в. Методы щажения диеты.
9. Характеристика диеты № 4б. Методы щажения диеты.
10. Характеристика диеты № 5. Методы щажения диеты.
11. Характеристика диеты № 5а. Методы щажения диеты.
12. Характеристика диеты № 6. Методы щажения диеты.
13. Характеристика диеты № 7. Методы щажения диеты.
14. Характеристика диеты № 7а. Методы щажения диеты.

15. Характеристика диеты № 7б. Методы щажения диеты.
16. Характеристика диеты № 8. Методы щажения диеты.
17. Характеристика диеты № 9. Методы щажения диеты.
18. Характеристика диеты № 10. Методы щажения диеты.
19. Характеристика диеты № 11. Методы щажения диеты.
20. Характеристика диеты № 15. Методы щажения диеты.
21. Особенности питания школьников. Принципы организации питания школьников.
22. Особенности технологии приготовления и ассортимент блюд школьных столовых.
23. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 1*.
24. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 1а*.
25. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 1б*.
26. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 2*.
27. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 3*.
28. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 4*.
29. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 4б*.
30. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 4в*.
31. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 5*.
32. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 5а*.
33. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 5п*.
34. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 6*.
35. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 7*.
36. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 7а*.
37. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 7в*.
38. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 10с*.
39. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 12*.
40. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 8*.
41. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 9*.
42. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 10*.
43. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 11*.
44. Особенности технологии приготовления блюд для диеты № 15*.
45. Составить примерное однодневное меню диеты № 1. Какие продукты рекомендуются и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах.

46. Составить примерное однодневное меню диеты № 1а. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе данной диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах диете № 1а?

47. Составить примерное однодневное меню диеты № 1б. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе данной диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

48. Составить примерное однодневное меню диеты № 2. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

49. Составить примерное однодневное меню диеты № 3. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

50. Составить примерное однодневное меню диеты № 4. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

51. Составить примерное однодневное меню диеты № 4б. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

52. Составить примерное однодневное меню диеты № 4в. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

53. Составить примерное однодневное меню диеты № 5. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

54. Составить примерное однодневное меню диеты № 5а. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

55. Составить примерное однодневное меню диеты № 5п. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

56. Составить примерное однодневное меню диеты № 6. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

57. Составить примерное однодневное меню диеты № 7. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

58. Составить примерное однодневное меню диеты № 7а. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

59. Составить примерное однодневное меню диеты № 7в. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

60. Составить примерное однодневное меню диеты № 10. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

61. Составить примерное однодневное меню диеты № 10с. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

62. Составить примерное однодневное меню диеты № 9. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

63. Составить примерное однодневное меню диеты № 11. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

64. Составить примерное однодневное меню диеты № 12. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

65. Составить примерное однодневное меню диеты № 15. Какие продукты рекомендуется и не следует употреблять в рационе диеты и какие требования к качеству продуктов предъявляются при использовании их в диетах?

66. Составить примерное недельное меню для диеты № 1. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

67. Составить примерное недельное меню для диеты № 1б. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

68. Составить примерное недельное меню для диеты № 2. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

69. Составить примерное недельное меню для диеты № 3. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

70. Составить примерное недельное меню для диеты № 4. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

71. Составить примерное недельное меню для диеты № 4б. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

72. Составить примерное недельное меню для диеты № 4в. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

73. Составить примерное недельное меню для диеты № 5. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

74. Составить примерное недельное меню для диеты № 5а. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

75. Составить примерное недельное меню для диеты № 5п. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

76. Составить примерное недельное меню для диеты № 6. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

77. Составить примерное недельное меню для диеты № 7. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

78. Составить примерное недельное меню для диеты № 7а. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

79. Составить примерное недельное меню для диеты № 7в. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

80. Составить примерное недельное меню для диеты № 10. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

81. Составить примерное недельное меню для диеты № 10е. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

82. Составить примерное недельное меню для диеты № 9. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

83. Составить примерное недельное меню для диеты № 11. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

84. Составить примерное недельное меню для диеты № 12. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

85. Составить примерное недельное меню для диеты № 15. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

86. Составить примерное недельное меню для питания школьников. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

87. Составить примерное недельное меню для диеты № 8. Требования к режиму питания, энергетической ценности рациона.

Примечание. Во всех вопросах, где указана (*) следует дать характеристику блюд диеты (холодные блюда, закуски, супы, вторые блюда, сладкие блюда, напитки).

ВАРИАНТЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Последняя цифра шифра	Предпоследняя цифра шифра									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	23	24	28	31	32	33	34	25	26	27
	65	60	55	52	47	59	58	65	57	52
	86	83	80	77	73	70	66	84	74	87
1	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	30	38	39	40	42	43	35	36	37	41
	64	54	51	53	45	56	62	65	60	61
	66	83	68	71	78	87	73	80	86	70

2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
	59	50	51	46	63	56	64	50	49	44
	82	79	76	86	73	66	69	83	85	83
3	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	41	42	43	44	23	24	25	26	27	28
	45	47	52	50	57	63	60	64	62	63
	80	76	82	68	66	70	66	81	67	77
4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	30	27	35	31	38	39	33	36	37	41
	56	50	45	62	57	63	46	51	47	48
	78	75	71	69	67	66	85	81	70	87
5	14	1	16	1	18	19	20	21	22	1
	43	42	24	30	25	24	28	26	27	42
	46	51	53	60	65	62	56	50	57	63
	70	78	82	68	76	85	87	73	80	85
6	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	30	44	43	42	41	40	39	38	37	34
	49	64	61	55	61	56	50	46	47	51
	74	72	68	85	67	83	80	71	86	66
7	15	16	17	18	19	20	21	22	1	2
	32	31	43	36	29	25	27	26	44	43
	60	46	54	50	57	59	65	53	62	59
	68	86	77	83	73	70	87	66	84	81
8	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	41	40	39	34	35	23	27	36	23	24
	65	60	54	59	55	48	50	46	62	61
	71	67	86	73	82	87	77	85	75	73
9	16	17	18	19	20	21	22	1	2	3
	43	31	27	28	42	40	39	39	38	43
	57	48	62	53	50	63	45	61	56	54
	73	80	75	83	71	85	68	82	79	77

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Примерное меню диеты № 9 (2 290 ккал)

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<i>Первый завтрак</i>				
Гречневая каша рассыпчатая	150	7,5	9,5	45,1
Творог обезжиренный с молоком	150	15,0	2,3	5,7
Чай	100	–	–	–
<i>Второй завтрак</i>				
Дрожжевой напиток (без сахара)	200	6,2	0,2	4,15
<i>Обед</i>				
Борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции)	250	2,25	6,7	17,4
Отварное мясо	75	13,6	8,9	–
Отварной картофель	100	1,8	–	20
Желе лимонное на ксилите	100	0,08	–	20,02
<i>Полдник</i>				
Яблоки свежие	100	0,3	–	11,5
<i>Ужин</i>				
Тефтели мясные паровые	110	17,2	14,0	10,9
Тушеная морковь	150	4,2	11,9	16,4
Шницель капустный	200	8,9	21,4	27,6
<i>На ночь</i>				
Кефир (1 стакан)	180	5,0	6,3	8,1
<i>На весь день</i>				
Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	69,9
Хлеб пшеничный	100	8,3	1,3	48,1
ИТОГО:		98,7	84,1	304,8