**Состав группы:**

**1.**

**2.**

**3.**

**Задание.**

**1.** Составьте суточный пищевой рацион подростка 15-16 лет

**2.** Результат расчетов занесите в таблицу.

**3.** Переведите калории в джоули.

**4.** Сделайте выводы: - об оптимальности пищевого рациона, о выполнении суточных норм в потреблении питательных веществ.

**Состав суточного пищевого рациона**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режим питания** | **Название блюда** | **Продукты необходимые для его приготовления** |  **Масса, г** | **Содержание во взятом количестве продукта, г** | **Калорийность, ккал.** |
| **Белки** | **Жиры**  | **Углеводы**  |
| **1-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |

**Состав группы:**

**1.**

**2.**

**3.**

**Задание.**

**1.** Составьте суточный пищевой рацион для врача.

**2.** Результат расчетов занесите в таблицу.

**3.** Переведите калории в джоули.

**4.** Сделайте выводы: - об оптимальности пищевого рациона, о выполнении суточных норм в потреблении питательных веществ.

**Состав суточного пищевого рациона**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режим питания** | **Название блюда** | **Продукты необходимые для его приготовления** |  **Масса, г** | **Содержание во взятом количестве продукта, г** | **Калорийность, ккал.** |
| **Белки** | **Жиры**  | **Углеводы**  |
| **1-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |

**Состав группы:**

**1.**

**2.**

**3.**

**Задание.**

**1.** Составьте суточный пищевой рацион для водителя.

**2.** Результат расчетов занесите в таблицу.

**3.** Переведите калории в джоули.

**4.** Сделайте выводы: - об оптимальности пищевого рациона, о выполнении суточных норм в потреблении питательных веществ.

**Состав суточного пищевого рациона**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режим питания** | **Название блюда** | **Продукты необходимые для его приготовления** |  **Масса, г** | **Содержание во взятом количестве продукта, г** | **Калорийность, ккал.** |
| **Белки** | **Жиры**  | **Углеводы**  |
| **1-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |

**Состав группы:**

**1.**

**2.**

**3.**

**Задание.**

**1.** Составьте суточный пищевой рацион для лесоруба

**2.** Результат расчетов занесите в таблицу.

**3.** Переведите калории в джоули.

**4.** Сделайте выводы: - об оптимальности пищевого рациона, о выполнении суточных норм в потреблении питательных веществ.

**Состав суточного пищевого рациона**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режим питания** | **Название блюда** | **Продукты необходимые для его приготовления** |  **Масса, г** | **Содержание во взятом количестве продукта, г** | **Калорийность, ккал.** |
| **Белки** | **Жиры**  | **Углеводы**  |
| **1-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |