**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации** федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

# «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»

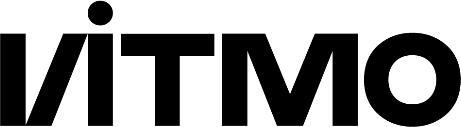
**Отчет**

по лабораторной работе «Расчет индивидуального меню**»**

по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор:Валиев Руслан Новруз оглы

Факультет: ПИиКТ Группа: P3131



Санкт-Петербург, 2025

**Цель работы:** подобрать оптимальное меню, обеспечивающее суточную потребность организма в калориях, с учетом его индивидуальных особенностей.

# Задачи работы:

* рассчитать индекс массы вашего тела;
* рассчитать суточную потребность в калориях;
* подобрать оптимальное меню на 3 дня.

# Задание 1. Расчет индекса массы тела

1. Рассчитать индекс массы вашего тела по формуле:

# ИМТ = масса тела (кг) : рост (м)2

107: (1,78)2 = 33,77…

|  |  |
| --- | --- |
| 2. В соответствии с полученными расчетами определить по Таблице 1 соответствие между массой и ростом.  Таблица 1 | |
| Ожирение первой степени | |
| 3. Тот же самый расчет индекса массы тела сделайте с помощью трех любых приложений для смартфона/сайтов и запишите полученные результаты. | |
| **Название приложения/сайта** | **Результат** |
| clinic-cvetkov.ru | Ожирение первой степени 33.8 |
| gkb81.ru | Ожирение первой степени 33.8 |
| doctor-anna.ru | Ожирение первой степени 33.77 |
|  | |

**Задание 2. Расчет суточной потребности в калориях**

1. Рассчитайте суточную потребность в калориях для себя или для не менее 2-х близких людей: членов семьи, друзей. В расчёте используйте нижеприведенные формулы с учетом пола и возраста человека:
   * для женщин
     + 18–30 лет: (0,062 × М (кг) + 2,036) × 240 × КФА;
     + 31–60 лет: (0,034 × М (кг) + 3,538) × 240 × КФА;
     + старше 60 лет: (0,038 × М (кг) + 2,755) × 240 × КФА;
   * для мужчин
     + 18–30 лет: (0,063 × М (кг) + 2,896) × 240 × КФА;
     + 31–60 лет: (0,048 × М (кг) + 3,653) × 240 × КФА;
     + старше 60 лет: (0,049 × М (кг) + 2,459) × 240 × КФА.

КФА (коэффициент физической активности) учитывается по следующей шкале:

* 1 – низкая физическая активность;
* 1,3 – средняя физическая активность;
* 1,5 – высокая физическая активность.

|  |  |
| --- | --- |
| Ваша суточная потребность | 3 006,744 |
| Суточная потребность близкого №1 мать | 2 375,28 |
| Суточная потребность близкого №2 отец | 2 208,24 |

1. Тот же самый расчёт суточной потребности в калориях сделайте с помощью трех любых приложений для смартфона/сайтов и запишите полученные результаты. В данном задании используйте расчёт только для себя.

|  |  |
| --- | --- |
| **Название приложения/сайта** | **Результат** |
| clinic-cvetkov.ru | 3251 |
| [www.yournutrition.ru](http://www.yournutrition.ru/) | 3252 |
| zozhnik.ru | 3252 |

# Задание 3. Подбор меню, обеспечивающего суточную потребность организма в калориях, с учетом ваших индивидуальных особенностей

1. Подобрать меню на 3 дня, обеспечивающее суточную потребность организма в калориях, с учетом его индивидуальных особенностей. Для этого можно использовать различные справочники по калорийности и химическому составу продуктов, приложения для смартфонов и сайты. Результаты подбора меню необходимо оформить в виде нижеприведенной таблицы.



***Таблица для заполнения подобранного меню на 3 дня:***

***День №1***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Овсяная каша на молоке, 250 г* | *300* | *10* | *8* | *50* |
| *Омлет из 3 яиц с сыром* | *350* | *25* | *20* | *5* |
| *Кофе с молоком и сахаром, 200 мл* | *80* | *1* | *2* | *15* |
| *Банан, 1 шт.* | *105* | *1.3* | *0.4* | *27* |
| *Йогурт натуральный с медом* | *150* | *5* | *3* | *20* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Борщ со сметаной, 300 г* | *250* | *10* | *12* | *20* |
| *Курица запеченная, 150 г* | *300* | *45* | *12* | *0* |
| *Гречка отварная, 150 г* | *200* | *7* | *1* | *40* |
| *Салат из овощей с маслом, 200 г* | *150* | *3* | *10* | *12* |
| *Компот из сухофруктов, 200 мл* | *120* | *0.5* | *0* | *30* |
| *Хлеб цельнозерновой, 50 г* | *130* | *5* | *2* | *25* |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Лосось на гриле, 150 г | 350 | 30 | 25 | 0 |
| Картофель запеченный, 200 г | 250 | 5 | 5 | 50 |
| Овощной салат с авокадо | 200 | 4 | 15 | 10 |
| Чай с медом, 200 мл | 80 | 0 | 0 | 20 |
| Орехи (грецкие, миндаль), 50 г | 300 | 10 | 25 | 5 |
| **Общее количество за день** | 3 315 | 156,8 | 137,4 | 309 |

***День №2***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Яичница из 3 яиц с сыром* | *400* | *25* | *30* | *2* |
| *Овсянка на молоке, 200 г* | *250* | *8* | *6* | *40* |
| *Тосты с авокадо (2 шт.)* | *200* | *5* | *15* | *10* |
| *Кофе с молоком, 200 мл* | *50* | *1* | *2* | *6* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Плов с курицей, 300 г* | *500* | *35* | *20* | *50* |
| *Салат «Цезарь», 200 г* | *350* | *25* | *20* | *15* |
| *Хлеб, 30 г* | *80* | *3* | *1* | *15* |
| *Кисель, 200 мл* | *120* | *0.5* | *0* | *30* |
| *Фрукты (яблоко + груша)* | *150* | *1* | *0.5* | *35* |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| Запечённая сёмга, 200 г | 400 | 40 | 25 | 0 |
| Брокколи на пару, 150 г | 50 | 5 | 0.5 | 10 |
| Киноа, 150 г | 200 | 8 | 4 | 35 |
| Смузи (банан + молоко + овсянка),  300 мл | 300 | 8 | 5 | 50 |
| **Общее количество за день** | 3250 | 160 | 110 | 280 |

***День №3***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Творог 9%, 200 г* | *220* | *32* | *9* | *6* |
| *Мёд, 20 г* | *64* | *0.1* | *0* | *16* |
| *Гречневая каша, 200 г* | *200* | *7* | *1.5* | *40* |
| *Бутерброд с арахисовой пастой*  *(хлеб + 30 г пасты)* | *250* | *8* | *12* | *25* |
| *Чай с молоком, 200 мл* | *50* | *1* | *2* | *6* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Суп гороховый, 300 г* | *300* | *15* | *10* | *35* |
| *Говядина тушёная, 150 г* | *350* | *45* | *18* | *0* |
| *Картофельное пюре, 200 г* | *250* | *5* | *7* | *45* |
| *Огурец и помидор с маслом, 150 г* | *120* | *2* | *10* | *5* |
| *Хлеб чёрный, 50 г* | *120* | *5* | *1* | *25* |
| *Компот, 200 мл* | *100* | *0.5* | *0* | *25* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| Филе индейки, 200 г | 300 | 50 | 10 | 0 |
| Гречка, 150 г | 200 | 7 | 1.5 | 40 |
| Овощи тушёные (кабачки,  баклажаны), 200 г | 150 | 4 | 8 | 15 |
| Кефир 2,5%, 300 мл | 150 | 9 | 5 | 12 |
| Общее количество за день | 3224 | 160 | 100 | 250 |

**Задание 4. Вывод**

1. Результаты из собственных расчетов ИМТ и суточной потребности в калориях отличаются от результатов, полученных из приложений немного в большу.ю сторону? Если да, то в какую сторону.
2. Рационы меню, которые я подобрал с учетом моих индивидуальных потребностей не отличаются от моего текущего рациона.
3. Основываясь на расчетах, сделанных мной, я полгаю, что для хорошего баланса мне достаточно увеличить физическую активность, еда, которую я потребляю, сбалансирована и не вредна.