

УДК 641

## РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУР И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОИЗВОДСТВА БЛЮД ДЛЯ ПОДРОСТКОВОГО ПИТАНИЯ

Воршулова К. В., студент, 4-ФПП-3

Научный руководитель: Алексашина С. А., доцент  
Самарский государственный технический университет  
г. Самара

В настоящее время одной из наиболее острых тем является вопрос детского питания и здорового питания в целом. В наше время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении - и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70 % зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов. Как ни соблазнительна пёстрая палитра продуктов питания и готовых изделий из них, но велики и проблемы, связанные с производством пищи, которые породила современная цивилизация. Повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, кариес, диабет, нарушение жирового обмена веществ, гипертония, запоры, повышенное содержание мочевой кислоты в крови или подагра – вот неполный перечень так называемых «болезней цивилизации», вызванных неправильным питанием [1].

Так же соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. В школьном возрасте целесообразно четырёхразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20% [2].

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Рациональным считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.

Белки – сложные азотсодержащие полимеры, кирпичиками которых являются аминокислоты. В состав всех природных белков наиболее часто входят всего 20 аминокислот.

Жиры – необходимый компонент питания. Пищевые жиры состоят из глицерина и жирных кислот, соединенных эфирными связями.

Углеводы в пище классифицируют как сложные или полисахариды.

Для детского меню было разработано полезное блюдо в таблице 1. Посчитаны масса Брутто/Нетто для приготовления и БЖУ [3].

Расчет энергетической ценности производится по формуле 1.

$$\text{Эц} = 4,0 \times X + 9,0 \times Y + 3,75 \times Z, \quad (1)$$

где Эц – энергетическая ценность, ккал;

X – количество белков, г;

Y – количество жиров, г;

Z – количество углеводов, г.

$$\text{Эц} = 66 + 192,5 + 31,7 = 290,2 \text{ Ккал}$$

Данные расчетов пищевой ценности сырьевого набора блюда салат с грейпфрутом представлены в табл. 1.

*Таблица 1*

**Расчёт пищевой ценности сырьевого набора блюда салат с грейпфрутом**

Наименование сырья, блюда	Масса нетто сырья, блюда, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал
			100 г		100 г		100 г	
Семга с/с	40	9	22,5	5	12,5	0	0	14 35
Грейпфрут	120	0,84	0,7	0,24	0,2	7,8	6,5	8,88 7,4
Масло оливковое	10	0	0	0	100	0	0	0 100
Сыр Российский	90	21,7	24,1	27	29,5	0,27	0,3	49 54
Кунжут	10	1,8	18	9	50	2,3	23	13,1 91
Капуста белокочанная	30	0,36	1,2	0,09	0,3	0,39	1,3	0,84 2,8
Соль поваренная	5	0	0	0	0	0	0	0 0
Итого	300	33,7		41,3		10,76		85,8
На 100 г		66		192,5		31,7		290,2

Вывод: таким образом, мы разработали блюдо для детского меню, которое будет полезно ребенку и отвечать всем критериям правильного питания.

### **Список литературы:**

1. В.А. Епифанов, В.Н. Мошков, Р.И. Антуфьева «Лечебная физическая культура», 2012 – 528 с.
2. М.И. Калинский «Питание. Здоровье. Двигательная активность», 2014 – 176 с.
3. А.А. Покровского, М.А. Самсонова «Справочник по диетологии», 2013 – 201 с.