

Таблица 1

Таблица энергетической и пищевой ценности продукции кафе быстрого питания

Блюда и напитки	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Сэндвич с ветчиной (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, ветчина)	380	19	18	35
Сэндвич с мясной котлетой (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, говядина)	425	39	33	41
Сэндвич с куриной котлетой (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, курица)	355	13	15	42
Омлет с ветчиной	350	21	14	35
Салат овощной	60	3	0	10
Салат Цезарь (курица, салат, майонез, гренки)	250	14	12	15
Картофель по-деревенски	315	5	16	38
Маленькая порция картофеля фри	225	3	12	29
Мороженое с шоколадным наполнителем	325	6	11	50
Вафельный рожок	135	3	4	22
Сладкий сильногазированный напиток	170	0	0	42
Апельсиновый сок	225	2	0	35
Чай без сахара	0	0	0	0
Чай с сахаром (две чайные ложки)	68	0	0	14

Таблица 2

Суточные нормы питания и энергетическая потребность детей и подростков

Возраст, лет	Белки (г/кг)	Жиры (г/кг)	Углеводы (г)	Энергетическая потребность (ккал)
7 - 10	2,3	1,7	330	2550
11 - 15	2,0	1,7	375	2900
16 и старше	1,9	1,0	475	3100

Таблица 2 Энергозатраты при различных видах физической активности

Виды физической активности	Энергетическая стоимость
Прогулка -5 км/ч; езда на велосипеде -10 км/ч; волейбол любительский; стрельба из лука; гребля народная	4,5 ккал/мин
Прогулка на велосипеде 13 км/ч; настольный теннис; большой теннис (парный)	5,5 ккал/мин
Ритмическая гимнастика; прогулка быстрым шагом - 6,5 км/ч; езда на велосипеде 16 км/ч; каноэ - 6,5 км/ч; верховая езда быстрая рысь	6,5 ккал/мин
Роликовые коньки 15 км/ч; спортивная ходьба 8 км/ч; езда на велосипеде - 17,5 км/ч; бадминтон соревнования; большой теннис одиночный разряд; лёгкий спуск с горы на лыжах; водные лыжи	7,5 ккал/мин
Бег трусцой; езда на велосипеде 19 км/ч; энергичный спуск с горы на лыжах; баскетбол; хоккей с шайбой; футбол; игра с мячом в воде	9,5 ккал/мин

Задача №1

16-летняя Марина в каникулы посетила Калининград. Перед экскурсией в Музей янтаря она перекусила в местном кафе быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность первого завтрака, если Марина питается четыре раза в день. Предложите школьнице оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием белков меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что Марина обязательно закажет овощной салат. В ответе укажите: калорийность первого завтрака при четырёхразовом питании; заказанные блюда, которые не должны повторяться; их энергетическую ценность, которая не должна превышать рекомендованную калорийность первого завтрака, и количество белка в нём.

Задача №2

17-летняя Дарья в осенние каникулы посетила Государственный мемориальный и природный заповедник «Музей-усадьба Л.Н. Толстого Ясная Поляна». Перед началом экскурсии Дарья позавтракала в местном кафе быстрого питания. Девушка заказала себе на первый завтрак следующие блюда и напитки: омлет с ветчиной, маленькую порцию картофеля фри, овощной салат и стакан сладкого сильногазированного напитка. Определите: рекомендуемую калорийность первого завтрака, если Дарья питается четыре раза в день; реальную калорийность первого завтрака; количество углеводов в блюдах и напитках, а также отношение поступивших с пищей углеводов к их суточной норме.

Задача №3

Тринадцатилетний Николай вместе со своими родителями вечером посетил кафе быстрого питания. Масса тела Николая составляет 56 кг. Рассчитайте рекомендуемую калорийность и количество белков, жиров и углеводов (в г) в ужине Николая с учётом того, что подросток питается четыре раза в день.

На основе расчётов, проведённых в задании 31, предложите Николаю наиболее оптимальное по калорийности и соотношению жиров меню для ужина из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что подросток обязательно закажет картофель по-деревенски, а также один из напитков. Блюда в меню не должны повторяться. В ответе укажите блюда, калорийность ужина и количество жиров в нём.

Задача №4

Алексей и Иван страстные поклонники спокойных пеших прогулок. В один из солнечных летних дней они решили совершить очередной выход на природу. Второпях ребята забыли приготовленный с вечера сухой паёк. Ребята пробыли в лесу около 4 часов и, голодные, смогли добраться до ближайшего придорожного кафе только к вечеру. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите одному из них оптимальное по калорийности, с максимальным количеством углеводов меню из перечня предложенных блюд и напитков, которые помогут компенсировать затраты от многочасовой пешей прогулки (5 км/ч). При выборе учтите, что каждый из ребят обязательно закажет сэндвич с ветчиной и апельсиновый сок, но при этом откажется от мороженого с шоколадным наполнителем. В ответе укажите: энергозатраты пешей прогулки; заказанные блюда, которые не должны повторяться; калорийность ужина, которая не должна превышать энергозатраты во время прогулки, и количество углеводов в нём.

Задача №5

Денис профессионально занимается футболом и является членом футбольного клуба. После игры, которая длилась 2 тайма по 45 минут с дополнительным временем 3 минуты, спортсмен пошёл поужинать в ресторан быстрого питания. Используя данные таблицы 1 и 2, предложите юноше оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать свои энергозатраты во время игры. При выборе учтите, что Денис обязательно закажет сэндвич с ветчиной. В ответе укажите: энергозатраты спортивного матча; заказанные блюда, которые не должны повторяться; количество углеводов; калорийность ужина, которая не должна превышать энергозатраты во время футбольного матча.

Задача №6

17-летний Николай в зимние каникулы посетил Самару. Перед экскурсией в Самарский художественный музей он позавтракал в местном кафе быстрого питания. Подросток заказал себе на первый завтрак следующие блюда и напитки: омлет с ветчиной, апельсиновый сок и порцию картофеля по-деревенски. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, определите: рекомендуемую калорийность первого завтрака, если Николай питается четыре раза в день; реальную энергетическую ценность заказанного завтрака; количество углеводов в блюдах и напитках, а также отношение поступивших с пищей углеводов к их суточной норме.

Задача №7

Евгений 19-летний студент первого курса в летние каникулы посетил Владивосток. После продолжительной экскурсии на остров Русский он решил поужинать в местном кафе быстрого питания. Молодой человек заказал себе следующие блюда и напитки: омлет с ветчиной, картофель по-деревенски и стакан чая с сахаром (одна чайная ложка). Используя данные таблиц 1, 2 и 3, определите рекомендуемую калорийность ужина для Евгения, если он питается четыре раза в день; реальную энергетическую ценность заказанного ужина, количество углеводов в блюдах и напитках, а также отношение поступивших с пищей углеводов к его суточной норме.

В ответе укажите: рекомендуемую калорийность ужина, энергетическую ценность заказанных блюд, количество поступивших с пищей углеводов и отношение этого количества к их суточной норме.

Задача №8

Гарик активно занимается настольным теннисом. После утренней тренировки он решил перекусить в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Гарику оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты, во время тренировки, если её продолжительность составила 130 минут. При выборе учтите, что Гарик обязательно закажет омлет с ветчиной. В ответе укажите: энергозатраты спортсмена во время тренировки; заказанные блюда, которые не должны повторяться; калорийность завтрака, которая не должна превышать энергозатраты во время тренировки, и количество углеводов в нём.

Задача №9

Любовь мастер спорта по стрельбе из лука. В течение последнего месяца она активно готовится к спортивным соревнованиям, проводя в тире по 6 часов в день. После одной из утренних тренировок, продолжавшейся 3 часа 20 минут, она решила с подругами пообедать в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите спортсменке оптимальное по калорийности и количеству жиров меню из перечня блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты во время очередной тренировки. При выборе учтите, что Любовь обязательно закажет картофель по-деревенски, блюда с минимальным содержанием жиров и напитков. В ответе укажите: энергозатраты спортсменки во время тренировки; заказанные блюда, которые не должны повторяться; количество жиров в них; калорийность блюд, которая не должна превышать энергозатраты во время тренировки.

Задача №10

Иван Петрович работает почтальоном и любит велосипедный спорт, поэтому корреспонденцию он развозит на велосипеде со скоростью 10 км/ч. В первую половину дня он работает 4 часа и затем идёт на обед в ресторан быстрого питания. Используя данные таблицы 1 и 2, предложите мужчине оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать свои энергозатраты на четырёхчасовую езду на велосипеде. При выборе учтите, что Иван Петрович очень любит картофель по-деревенски и обязательно закажет две порции. В ответе укажите: энергозатраты почтальона; заказанные блюда; количество углеводов; калорийность обеда, которая не должна превышать энергозатраты во время езды на велосипеде.

Задача №11

В воскресенье 15-летний Александр посетил Третьяковскую галерею в Москве, а в обед он решил перекусить в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность обеда, если Александр питается четыре раза в день. Предложите Александру оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что он обязательно закажет сэндвич с ветчиной, мороженое с шоколадным наполнителем и апельсиновый сок. В ответе укажите: калорийность обеда при четырёхразовом питании; заказанные блюда, которые не должны повторяться; их энергетическая ценность, которая не должна превышать рекомендованную калорийность обеда, и количество углеводов в нём.

Задача №12

Алексей увлекается катанием на горных лыжах и занимается в Горнолыжной школе «Столица». Три раза в неделю он ходит кататься на Воробьёвы горы. После двухчасовой энергичной тренировки Алексей заходит в ресторан быстрого питания немного отдохнуть, пообщаться с друзьями и пообедать.

Используя данные таблицы 1 и 2, предложите юноше оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием белков меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты двухчасовой тренировки. При выборе учтите, что Алексей всегда заказывает сэндвич с мясной котлетой и две чашки чая с сахаром. В ответе укажите: энергозатраты спортивной тренировки; заказанные блюда, которые не должны повторяться; калорийность обеда, которая не должна превышать энергозатраты во время тренировки, и количество белков в нём.

Задача №13

12-летний Николай вместе с родителями в каникулы посетил древний Суздаль. После экскурсии в Суздальский Кремль семья решила поужинать в местном кафе быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность ужина Николая, если он питается четыре раза в день. Предложите подростку оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что Николай обязательно закажет омлет с ветчиной и чай с одной ложкой сахара. В ответе укажите: калорийность ужина при четырёхразовом питании; заказанные блюда, которые не должны повторяться; их энергетическую ценность, которая не должна превышать рекомендованную калорийность ужина, и количество углеводов в нём.

Задача №14

11-летний Николай в зимние каникулы посетил Санкт-Петербург. Перед экскурсией в Петропавловскую крепость он решил перекусить в местном кафе быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность второго завтрака, если Николай питается четыре раза в день. Предложите школьнику оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием жиров меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что Николай обязательно закажет стакан сладкого сильногазированного напитка. В ответе укажите: калорийность второго завтрака при четырёхразовом питании; заказанные блюда, которые не должны повторяться; их энергетическую ценность, которая не должна превышать рекомендованную калорийность второго завтрака, и количество жиров в нём.

Задача №15

В воскресенье утром 15-летний Константин побывал в историческом музее, а в ужин посетил ресторан быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность ужина, если Константин питается четыре раза в день. Предложите школьнику оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что Константин обязательно закажет омлет с ветчиной. В ответе укажите: калорийность ужина; заказанные блюда, которые не должны повторяться; их энергетическую ценность, которая не должна превышать рекомендованную калорийность ужина, и количество углеводов в нём.

Задача №16

15-летний Николай в зимние каникулы посетил Государственный природный заповедник «Столбы» в Красноярске. После экскурсии он поужинал в местном кафе быстрого питания. Николай заказал себе следующие блюда и напитки: сэндвич с ветчиной, картофель по-деревенски и стакан сладкого сильногазированного напитка. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, определите рекомендуемую калорийность ужина, энергетическую ценность заказанных блюд, количество поступивших с пищей углеводов и отношение количества поступивших с пищей углеводов к их суточной норме.

Задача №17

Андрей и Пётр поехали на выходные кататься на велосипеде за город. На обратном пути после 182-минутной небыстрой прогулки (13 км/ч), они решили перекусить в одном из ресторанов быстрого питания. Используя данные таблицы 1 и 2, предложите одному из ребят оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием белков меню из перечня предложенных блюд и напитков, чтобы компенсировать энергозатраты от велосипедной прогулки. При выборе учтите, что каждый из них обязательно закажет сэндвич с мясной котлетой и апельсиновый сок. В ответе укажите: энергозатраты велосипедной прогулки; заказанные блюда, которые не должны повторяться; количество белков в них; калорийность блюд, которая не должна превышать энергозатраты во время велосипедной прогулки.

Задача №18

Николай и Василий любители игры в большой теннис (одиночный разряд). Каждое воскресенье они соревнуются в этом виде спорта. Используя данные таблицы 1 и 2, предложите Василию оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня предложенных блюд и напитков, чтобы компенсировать его затраты в игре, которая продолжалась 2 часа 5 минут. При выборе учтите, что он обязательно закажет сэндвич с мясной котлетой и сладкий сильногазированный напиток. В ответе укажите: энергозатраты при игре в теннис; заказанные блюда, которые не должны повторяться; количество углеводов и калорийность, которая не должна превышать энергозатраты во время игры.

Задача №19

Студенка института физкультуры Марина занимается конным спортом. Каждый день после института она занимается верховой ездой по 95 минут. После тренировки девушка заходит перекусить в ресторан быстрого питания. Используя данные таблицы 1 и 2, предложите студентке оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием белков меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты тренировки. При выборе учтите, что Марина всегда заказывает омлет с ветчиной. В ответе укажите: энергозатраты спортсменки, рекомендуемые блюда, которые не должны повторяться; количество белков; калорийность обеда, которая не должна превышать энергозатраты во время тренировки.

Задача №20

Фёдор, нападающий в футбольном клубе, после вечерней игры решил поужинать в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Фёдору оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты во время футбольного матча, продолжавшегося для спортсмена 89 минут. При выборе учтите, что Фёдор обязательно закажет сладкий сильногазированный напиток. В ответе укажите: энергозатраты спортсмена; заказанные блюда, которые не должны повторяться; количество углеводов; калорийность ужина, которая не должна превышать энергозатраты во время матча.

Задача №21

10-летний Александр вместе с родителями посетил Великий Новгород. Перед пешеходной экскурсией по древнему городу семья решила перекусить в местном кафе быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность первого завтрака Александра, если он питается четыре раза в день. Предложите школьнику оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что Александр обязательно закажет чай без сахара. В ответе укажите: калорийность первого завтрака; при четырехразовом питании заказанные блюда, которые не должны повторяться; их энергетическую ценность, которая не должна превышать рекомендованную калорийность первого завтрака, и количество углеводов в нём.

Задача №22

14-летний Пётр в зимние каникулы посетил Казань. Перед экскурсией в Казанский Кремль он позавтракал в местном кафе быстрого питания. Подросток заказал себе на завтрак следующие блюда и напитки: сэндвич с куриной котлетой, салат овощной, маленькую порцию картофеля фри. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, определите рекомендуемую калорийность первого завтрака Петра, если он питается четыре раза в день; реальную энергетическую ценность первого завтрака; количество углеводов в блюдах и напитках завтрака, а также отношение поступивших с пищей углеводов к их суточной норме.

Задача №23

17-летняя Полина в каникулы посетила Нижний Новгород. После посещения Нижегородской ярмарки она решила поужинать в местном кафе быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность ужина, если Полина питается четыре раза в день. Предложите подростку оптимальное по калорийности, с минимальным содержанием жиров меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что Полина обязательно закажет апельсиновый сок. В ответе укажите: калорийность ужина; заказанные блюда, которые не должны повторяться; их энергетическую ценность, которая не должна превышать рекомендованную калорийность ужина, и количество жиров в нём.

Задача №24

14-летняя Софья в зимние каникулы посетила Псков и его окрестности. Перед экскурсией в Государственный Пушкинский заповедник она позавтракала в местном кафе быстрого питания. Девушка заказала себе на второй завтрак следующие блюда и напитки: сэндвич с ветчиной, маленькую порцию картофеля фри и стакан сладкого сильногазированного напитка. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, определите рекомендованную калорийность второго завтрака, если Софья питается четыре раза в день, реальную энергетическую ценность заказанных блюд второго завтрака, количество углеводов в блюдах и напитках, а также отношение поступивших с пищей углеводов к их суточной норме.

Задача №25

Анастасия мастер спорта по горнолыжному спорту. В течение последнего месяца она активно готовится к спортивным соревнованиям, проводя на горных склонах по 4 часа в день. После одной из вечерних тренировок, продолжавшейся 121 минуту, она решила поужинать в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Анастасии оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты после очередной тренировки. При выборе учтите, что Анастасия обязательно закажет апельсиновый сок и откажется от мороженого. В ответе укажите: энергозатраты спортсменки; заказанные блюда, которые не должны повторяться; калорийность ужина, которая не должна превышать энергозатраты во время тренировки, и количество углеводов в нём.

Задача №26

18-летняя Елизавета в студенческие зимние каникулы посетила Хабаровск. Перед началом экскурсии «Хабаровск столица Дальнего Востока, история и современность» она пообедала в местном кафе быстрого питания. Девушка заказала себе следующие блюда и напитки: сэндвич с мясной котлетой, маленькую порцию картофеля фри, салат «Цезарь» и стакан сладкого сильногазированного напитка. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, определите рекомендуемую калорийность обеда, энергетическую ценность заказанных блюд, количество поступивших с пищей углеводов и отношение количества поступивших с пищей углеводов к их суточной норме.

Задача №27

Егор, участник соревнований по гребле на каноэ, решил перекусить в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Егору оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты во время соревнований, продолжавшихся 75 минут. При выборе учтите, что Егор обязательно закажет апельсиновый сок. В ответе укажите: энергозатраты спортсмена во время соревнований; заказанные блюда, которые не должны повторяться; количество углеводов в них; калорийность блюд, которая не должна превышать энергозатраты во время соревнований.

Задача №28

Александр, любитель катания на роликовых коньках, поехал в двухчасовую прогулку по улицам Нижнего Новгорода. После он решил перекусить в одном из ресторанов быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Александру оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием белков меню из перечня предложенных блюд и напитков, чтобы компенсировать его энергозатраты на прогулке на роликовых коньках. При выборе учтите, что Александр обязательно закажет сэндвич с ветчиной и мороженое с шоколадным наполнителем. В ответе укажите: энергозатраты на прогулке на роликовых коньках; заказанные блюда, которые не должны повторяться; калорийность, которая не должна превышать энергозатраты на прогулке, и количество белков в них.

Задача №29

17-летняя Татьяна в студенческие зимние каникулы посетила Тобольск. Перед началом экскурсии «Тобольский кремль шедевр каменного зодчества» она пообедала в местном кафе быстрого питания. Девушка заказала себе следующие блюда и напитки: маленькую порцию картофеля фри, сэндвич с ветчиной, салат «Цезарь» и апельсиновый сок. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, определите: рекомендуемую калорийность обеда, если Татьяна питается четыре раза в день; энергетическую ценность заказанного обеда; количество углеводов в блюдах и напитках, а также отношение поступивших с пищей углеводов к их суточной норме.

Задача №30

16-летний Иван в каникулы посетил Астрахань. Перед экскурсией в Астраханский Кремль он перекусил в местном кафе быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность второго завтрака, если Иван питается четыре раза в день. Предложите ему оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием белков меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что Иван обязательно закажет маленькую порцию картофеля фри. В ответе укажите: калорийность второго завтрака при четырёхразовом питании; заказанные блюда, которые не должны повторяться; их энергетическую ценность, которая не должна превышать рекомендованную калорийность второго завтрака, и количество белков в нём.

Задача №31

Пётр, защитник баскетбольной команды, после вечерней тренировки решил поужинать в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Петру оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты во время тренировки, продолжавшейся 1 час 40 минут. При выборе учтите, что Пётр обязательно закажет омлет с ветчиной. В ответе укажите: энергозатраты спортсмена во время тренировки; заказанные блюда, которые не должны повторяться; калорийность ужина, которая не должна превышать энергозатраты во время тренировки, и количество углеводов в нём.

Задача №32

Николай и Василий любители игры в большой теннис (одиночный разряд). Каждое воскресенье они соревнуются друг с другом в этом виде спорта. Используя данные таблицы 1 и 2, предложите Николаю оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием белков меню из перечня предложенных блюд и напитков, чтобы компенсировать его энергозатраты в игре, которая продолжалась 2 часа. При выборе учтите, что он обязательно закажет омлет с ветчиной и стакан сладкого сильногазированного напитка.

В ответе укажите: энергозатраты при игре в теннис; заказанные блюда, которые не должны повторяться; калорийность обеда, которая не должна превышать энергозатраты во время игры, и количество белков в нём.

Задача №33

Константин, защитник хоккейной команды, после вечерней тренировки решил поужинать в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Константину оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты во время тренировки, продолжавшейся 1 час 30 минут. При выборе учтите, что Константин обязательно закажет омлет с ветчиной. В ответе укажите: энергозатраты спортсмена во время тренировки; заказанные блюда; калорийность ужина и количество углеводов в нём.

Задача №34

Ольга, мастер спорта по большому теннису, находится на тренировочных сборах, где каждый день в течение четырёх часов (утром и вечером) активно тренируется со своими подругами. В свободное время между двумя тренировками девушки решили пообедать в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Ольге оптимальное по калорийности и соотношению белков меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать свои энергозатраты утренней двухчасовой тренировки.

При выборе учтите, что Ольга любит сладкое и обязательно закажет мороженое с шоколадным наполнителем, а также сладкий напиток. Однако тренер просил Ольгу потреблять блюда с наибольшим содержанием белка. В ответе укажите энергозатраты утренней тренировки, рекомендуемые блюда, калорийность обеда и количество белков в нём.

Задача №35

Светлана, студентка театрального училища, всегда следит за своей фигурой и три раза в неделю занимается ритмической гимнастикой в фитнес-клубе. После полуторачасового занятия Светлана заходит в ресторан быстрого питания, чтобы перекусить. Используя данные таблицы 1 и 2, предложите девушке оптимальное по калорийности меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты во время полуторачасового занятия. При выборе учтите, что Светлана выбирает блюда с наименьшим количеством углеводов и пьёт чай без сахара. В ответе укажите: энергозатраты во время занятия гимнастикой; заказанные блюда, которые не должны повторяться; калорийность обеда и количество углеводов в нём.

Задача №36

Антон увлекается катанием на водных лыжах и каждый год на всё лето вместе с друзьями ездит на Чёрное море, где они активно тренируются. Каждый день юноша катается в течение трёх часов (утром, после обеда и вечером по часу). В свободное время после утренней и дневной тренировок Антон заходит пообедать в ресторан быстрого питания. Используя данные таблицы 1 и 2, предложите юноше оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием белка меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты двух часового катания на водных лыжах. При выборе учтите, что Антон любит апельсиновый сок и обязательно его закажет. В ответе укажите: энергозатраты двухчасовых тренировок; заказанные блюда, которые не должны повторяться; калорийность обеда, которая не должна превышать энергозатраты во время тренировок, и количество белков в нём.

Задача №37

Спортсменка Наталья каждый день во время утренней тренировки час занимается спортивной ходьбой со скоростью 8 км/ч, потом час идёт прогулочным шагом со скоростью 5,5 км/ч. После тренировки она иногда обедает в ресторане быстрого питания. Используя данные таблицы 1 и 2, предложите девушке оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты утренней двухчасовой тренировки. При выборе учтите, что Наталья любит сладкий сильногазированный напиток. В ответе укажите: энергозатраты спортсменки; заказанные блюда, которые не должны повторяться; калорийность обеда, которая не должна превышать энергозатраты во время тренировки, и количество углеводов в нём.

Задача №38

14-летняя Зинаида принимала участие в однодневной экскурсии, а вечером поужинала в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность ужина, если девушка питается четыре раза в день. Предложите Зинаиде оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием углеводов меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что Зинаида обязательно закажет порцию картофеля по-деревенски и чай с сахаром. В ответе укажите: калорийность ужина при четырёхразовом питании; заказанные блюда, которые не должны повторяться; их энергетическую ценность, которая не должна превышать рекомендованную калорийность ужина, и количество углеводов в нём.

Задача №39

Владимир занимается ритмической гимнастикой, после одной из тренировок он решил поужинать в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Владимиру оптимальное по калорийности, с минимальным содержанием жиров меню из перечня блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты тренировки продолжительностью 2 часа 30 минут. При выборе учтите, что Владимир обязательно закажет мороженое с шоколадным наполнителем и сладкий напиток. В ответе укажите: энергозатраты Владимира; заказанные блюда, которые не должны повторяться; калорийность ужина, которая не должна превышать энергозатраты во время тренировки, и количество жиров в нём.

Задача №40

14-летний Артём в зимние каникулы посетил Сочи. Перед началом экскурсии по олимпийским объектам он позавтракал в местном кафе быстрого питания. Подросток заказал себе на второй завтрак следующие блюда и напитки: сэндвич с куриной котлетой, омлет с ветчиной, маленькую порцию картофеля фри и стакан сладкого сильногазированного напитка.

Используя данные таблиц 1, 2 и 3, определите: рекомендуемую калорийность второго завтрака, если Артём питается четыре раза в день; реальную энергетическую ценность заказанного второго завтрака; количество углеводов в блюдах и напитках, а также отношение поступивших с пищей углеводов к их суточной норме.

Задача №41

Девятилетняя Наташа вместе с родителями посещала Ярославль. После экскурсии в Ярославский художественный музей-заповедник семья решила перекусить в местном кафе быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность ужина Наташи, если она питается четыре раза в день. Предложите девочке оптимальное по калорийности, с минимальным количеством жиров меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что Наташа обязательно закажет мороженое с шоколадным наполнителем. В ответе укажите: калорийность ужина при четырёхразовом питании; заказанные блюда, которые не должны повторяться; их энергетическую ценность и количество жиров в них.

Задача №42

15-летняя Светлана в весенние каникулы посетила Кострому. После экскурсии в Ипатьевский монастырь она решила перекусить в местном кафе быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность обеда, если Светлана питается четыре раза в день. Предложите девушке оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием белков меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что Светлана обязательно закажет сэндвич с мясной котлетой и апельсиновый сок. В ответе укажите: калорийность обеда; заказанные блюда при четырёхразовом питании, которые не должны повторяться; их энергетическую ценность, которая не должна превышать рекомендованную калорийность обеда, и количество белка в нём.

Задача №43

17-летний Степан в каникулы посетил Рязань. После посещения древнего Рязанского Кремля он решил поужинать в местном кафе быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность ужина, если Степан питается четыре раза в день. Предложите подростку оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием белков меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что Степан обязательно закажет апельсиновый сок. В ответе укажите: калорийность ужина при четырёхразовом питании; заказанные блюда, которые не должны повторяться; их энергетическую ценность, которая не должна превышать рекомендованную калорийность ужина, и количество белков в нём.

Задача №44

Тамара участвовала в городских соревнованиях по бадминтону, а после решила поужинать в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Тамаре оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием белков меню из перечня блюд и напитков для того, чтобы компенсировать энергозатраты во время соревнований, продолжавшихся для девушки 2,4 часа. При выборе учтите, что Тамара обязательно закажет мороженое с шоколадным наполнителем. В ответе укажите: энергозатраты Тамары во время соревнований; заказанные блюда, которые не

должны повторяться; калорийность ужина, которая не должна превышать энергозатраты во время соревнований, и количество белка в нём.

Задача №45

17-летний Фёдор в зимние каникулы посетил Москву. Перед экскурсией в Третьяковскую галерею он решил перекусить в местном кафе быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность второго завтрака, если Фёдор питается четыре раза в день. Предложите школьнику оптимальное по калорийности, с максимальным содержанием жиров меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что Фёдор обязательно закажет маленькую порцию картофеля фри и стакан чая без сахара. В ответе укажите: калорийность второго завтрака; заказанные блюда, которые не должны повторяться; их энергетическую ценность, которая не должна превышать рекомендованную калорийность второго завтрака, и количество жиров в нём.

Задача №46

12-летняя Ольга вместе с родителями в каникулы посетила Владимир. После посещения Золотых ворот семья решила поужинать в местном кафе быстрого питания. Используя данные таблиц 1, 2 и 3, рассчитайте рекомендуемую калорийность ужина Ольги, если она питается четыре раза в день. Предложите подростку оптимальное по калорийности, с минимальным содержанием жиров меню из перечня предложенных блюд и напитков. При выборе учтите, что Ольга обязательно закажет салат «Цезарь» и стакан чая с одной ложкой сахара. В ответе укажите: калорийность ужина при четырёхразовом питании; заказанные блюда, которые не должны повторяться; их энергетическую ценность и количество жиров в нём.