РАСЧЕТ И ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУТОЧНОГО

РАЦИОНА ПИТАНИЯ ПО МЕНЮ-РАСКЛАДКЕ

ОП.06. Гигиена и экология человека

**Задание:** используя теоретический материал, проведите анализ суточного рациона питания по меню-раскладке, представленной в приложениях Б, В, Г, Д, Ж, И.

В правой части задачи: белки, жиры, углеводы и т.д. даны на 100 г продукта или готового блюда. Вам необходимо пересчитать все пищевые вещества, минеральные соли, витамины и энергетическую ценность на массу продукта указанного в задаче. Для этого нужно рассчитать коэффициенты пересчета, их получают разделив массу продукта на 100. И на этот коэффициент нужно умножить все числа строки в правой части задачи.

После проведения расчетов в меню-раскладке необходимо просуммировать ***за* *сутки*** количество белков различного происхождения, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов, а энергетическую ценность –***за завтрак, за обед, за ужин***и***за сутки***.

Занесите полученные результаты в приложение А - Гигиеническая оценка суточного рациона питания по меню-раскладке. Составьте заключение о соответствии рациона гигиеническим нормам предъявляемым к рациональному питанию.

**Выберите и решите один вариант из приложения Б-И.**

**Приложение А**

**Гигиеническая оценка суточного рациона питания по меню-раскладке**

1. Б жив = \_\_\_\_\_г, Б раст =\_\_\_\_\_\_г.

2. ΣБ = Бжив + Б раст = \_\_\_\_\_\_г.

3. % Б жив = х 100% =\_\_\_\_\_%.

4. Ж = \_\_\_\_\_г, У = \_\_\_\_\_ г.

5. ΣБ : Ж : У = \_\_\_ : \_\_\_ : \_\_\_

6. З = \_\_\_\_\_ ккал, О= \_\_\_\_\_ ккал, Уж= \_\_\_\_\_ ккал

7. Суточная калорийность = З+О+Уж= \_\_\_\_\_\_ ккал

8. З= \_\_\_\_%; О= \_\_\_\_%; Уж= \_\_\_\_%.

9. Ca= \_\_\_\_ мг, Р= \_\_\_\_мг.

10. Ca/P= / =1/\_\_\_.

11. Fe \_\_\_\_мг, Vit.В1\_\_\_\_мг, Vit.С\_\_\_\_мг.

Заключение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рекомендовано:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение Б**

**Химический состав и энергетическая ценность суточного рациона**

**Вариант 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перечень продуктов по приемам пищи | Масса в гр. | Белки животные | Белки растительные | Жиры | Углеводы | Са | Р | Fe | B1 | C | Энергетическая ценность ккал |
| Завтрак  1. Картофель варёный  2. Рыба жареная  3. Маргарин  4. Чай  5. Сахар  6. Хлеб  7. Масло | 250 | - | 5,6 | - | 81,5 | 29 | 118 | - | 0,12 | 8,9 | 328 |
| 100 | 15,9 | - | 0,7 | - | - | - | 0,8 | 0,08 | - | 70 |
| 10 | 0,3 | - | 82,3 | 1,0 | 12 | 8 | - | - | - | 746 |
| 1 | - | 20,0 | - | 6,9 | 495 | 825 | 82 | 0,07 | 10 | 109 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| 25 | 0,6 | - | 82,5 | 0,9 | 22 | 19 | 0,2 | - | - | 748 |
| Обед  1. Борщ со свежей капустой  2. Картофель пюре  3. Свинина жареная  4. Сухие яблоки (компот)  5. Сахар  6. Хлеб | 400 | 2,6 | - | 5,2 | 9,8 | 93 | 82 | 1,8 | 0,03 | 4,3 | 95 |
| 150 | - | 5,6 | - | 81,5 | 29 | 118 | - | 0,12 | 8,9 | 328 |
| 50 | 11,4 | - | 49,3 | - | 6,0 | 130 | 1,3 | 0,4 | - | 489 |
| 15 | - | 3,2 | - | 68,0 | 111 | 77 | - | 0,02 | 2,0 | 273 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| Ужин  1. Крупа рисовая (каша)  2. Жир растительный  3. Рыба вареная  4. Сахар  5. Чай  6. Хлеб | 200 | - | 7,0 | 0,6 | 77,3 | 24 | 97 | 1,8 | 0,08 | - | 323 |
| 15 | - | - | 99,7 | - | - | - | - | - | - | 897 |
| 100 | 15,9 | - | 0,7 | - | - | - | - | - | - | 70 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |
| 1 | - | 20,0 | - | 6,9 | 495 | 825 | 82 | 0,07 | 10 | 109 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |

**Приложение В**

**Химический состав и энергетическая ценность суточного рациона**

**Вариант 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перечень продуктов по приемам пищи | Масса в гр. | Белки животные | Белки растительные | Жиры | Углеводы | Са | Р | Fe | B1 | C | Энергетическая ценность ккал |
| Завтрак  1. Крупа гречневая  2. Маргарин  3. Масло  4. Сахар  5. Чай  6. Хлеб | 150 | - | 9,5 | 1,9 | 72,2 | 24 | 97 | 1,8 | 0,08 | - | 323 |
| 10 | 0,3 | - | 82,3 | 1,0 | 12 | 8 | - | - | - | 746 |
| 25 | 0,6 | - | 82,5 | 0,9 | 22 | 19 | 0,2 | - | - | 748 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |
| 1 | - | 20,0 | - | 6,9 | 495 | 825 | 82 | 0,07 | 10 | 109 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| Обед  1. Щи из свежей с картофелем и мясом  2. Капуста квашенная тушеная  3. Сельдь атлантическая  4. Салат столовый  5. Хлеб  6. Кисель | 400 | 6,3 | - | 4.8 | 2,6 | 31 | 70 | 1,2 | - | - | 80 |
| 200 | - | 2,0 | 5,5 | 4,9 | 50 | 38 | 1,1 | 0,16 | 8,0 | 78 |
| 75 | 17,0 | - | 8,5 | - | 85 | - | - | - | - | 145 |
| 50 | - | 1,4 | 4,0 | 8,5 | 35 | 32 | 1,0 | 0,04 | 12,0 | 75 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| 200 | - | 0,4 | - | 89,5 | - | - | - | - | - | 338 |
| Ужин  1. Макароны  2. Колбаса жареная  3. Маргарин  4. Хлеб  5. Чай  6. Сахар | 200 | - | 11,8 | 2,4 | 72,5 | 25 | 114 | 1,7 | 0,17 | - | 341 |
| 100 | 12,2 | - | 28,0 | - | 7 | 146 | 17 | 0,25 | - | 301 |
| 10 | 0,3 | - | 82,3 | 1,0 | 12 | 8 | - | - | - | 746 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| 1 | - | 20,0 | - | 6,9 | 495 | 825 | 82 | 0,07 | 10 | 109 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |

**Приложение Г**

**Химический состав и энергетическая ценность суточного рациона**

**Вариант 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перечень продуктов по приемам пищи | Масса в гр. | Белки животные | Белки растительные | Жиры | Углеводы | Са | Р | Fe | B1 | C | Энергетическая ценность ккал |
| Завтрак  1. Макароны  2. Рыба вареная  3. Масло  4. Сахар  5. Хлеб  6. Чай | 200 | - | 11,8 | 2,4 | 72,5 | 25 | 114 | 1,7 | 0,17 | - | 341 |
| 100 | 15,9 | - | 0,7 | - | - | - | 0,8 | 0,08 | - | 70 |
| 25 | 0,6 | - | 82,5 | 0,9 | 22 | 19 | 0,2 | - | - | 748 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| 1 | - | 20,0 | - | 6,9 | 495 | 825 | 82 | 0,07 | 10 | 109 |
| Обед  1.Борщ с капустой и с мясом  2.Капуста квашенная тушеная  3.Свинина жареная  4.Кисель фруктовый  5. Хлеб | 400 | 6,3 | - | 3,7 | 5,7 | 30 | 91 | 1,5 | - | - | 82 |
| 200 | - | 2,0 | 5,5 | 4,9 | 50 | 38 | 1,1 | 0,16 | 8,0 | 78 |
| 50 | 11,4 | - | 49,3 | - | 6,0 | 130 | 1,3 | 0,4 | - | 489 |
| 200 | - | 0,4 | - | 89,5 | - | - | - | - | - | 338 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| Ужин  1. Крупа пшённая (каша)  2. Жир растительный  3. Рыба жареная  4. Сахар  5. Чай  6. Хлеб | 200 | - | 12,0 | 2,9 | 69,3 | 27 | 233 | 7,0 | 0,62 | - | 334 |
| 15 | - | - | 99,7 | - | - | - | - | - | - | 897 |
| 100 | 15,9 | - | 0,7 | - | - | - | 0,8 | 0,08 | - | 70 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |
| 1 | - | 20,0 | - | 6,9 | 495 | 825 | 82 | 0,07 | 10 | 109 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |

**Приложение Д**

**Химический состав и энергетическая ценность суточного рациона**

**Вариант 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перечень продуктов по приемам пищи | Масса в гр. | Белки животные | Белки растительные | Жиры | Углеводы | Са | Р | Fe | B1 | C | Энергетическая ценность ккал |
| Завтрак  1. Хлеб  2. Крупа перловая  3. Маргарин  4. Лук  5. Чай  6. Сахар  7. Масло | 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| 150 | - | 11,2 | 3,8 | 60,7 | 51 | 320 | 9,6 | 0,67 | - | 307 |
| 15 | 0,3 | - | 82,3 | 1,0 | 12 | 8 | - | - | - | 746 |
| 10 | - | 1,7 | - | 9,5 | 31 | 58 | 0,8 | 0,05 | 10 | 43 |
| 1 | - | 20,0 | - | 6,9 | 495 | 825 | 82 | 0,07 | 10 | 109 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |
| 25 | 0,6 | - | 82,5 | 0,9 | 22 | 19 | 0,2 | - | - | 748 |
| Обед  1. Суп картофельный с мясом  2. Макароны  3. Рыба жареная  4. Яблоки сушеные  5. Сахар  6. Хлеб | 400 | 6,6 | - | 10,1 | 59,4 | 26 | 75 | 2,7 | 0,17 | 18,0 | 340 |
| 200 | - | 11,8 | 2,4 | 72,5 | 25 | 114 | 1,7 | 0,17 | - | 341 |
| 100 | 15,9 | - | 0,7 | - | - | - | 0,8 | 0,08 | - | 70 |
| 50 | - | 3,2 | - | 68,0 | 111 | 77 | - | 0,02 | 2,0 | 273 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| Ужин  1. Хлеб  2. Капуста тушёная  3. Свинина жареная  4. Чай  5. Сахар | 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| 250 | - | 1,8 | - | 5,4 | 48 | 31 | 1,0 | 0,06 | 50 | 28 |
| 70 | 11,4 | - | 49,3 | - | 6,0 | 130 | 1,3 | 0,4 | - | 489 |
| 1 | - | 20,0 | - | 6,9 | 495 | 825 | 82 | 0,07 | 10 | 109 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |

**Приложение Ж**

**Химический состав и энергетическая ценность суточного рациона**

**Вариант 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перечень продуктов по приемам пищи | Масса в гр. | Белки животные | Белки растительные | Жиры | Углеводы | Са | Р | Fe | B1 | C | Энергетическая ценность ккал |
| Завтрак  1. Картофель варёный  2. Рыба жареная  3. Маргарин  4. Чай  5. Сахар  6. Хлеб  7. Масло | 250 | - | 5,6 | - | 81,5 | 29 | 118 | - | 0,12 | 8,9 | 328 |
| 100 | 15,9 | - | 0,7 | - | - | - | 0,8 | 0,08 | - | 70 |
| 10 | 0,3 | - | 82,3 | 1,0 | 12 | 8 | - | - | - | 746 |
| 1 | - | 20,0 | - | 6,9 | 495 | 825 | 82 | 0,07 | 10 | 109 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| 25 | 0,6 | - | 82,5 | 0,9 | 22 | 19 | 0,2 | - | - | 748 |
| Обед  1. Щи из свежей капусты с картофелем и мясом  2. Капуста квашенная тушеная  3. Сельдь атлантическая  4. Салат столовый  5. Хлеб  6. Кисель фруктовый | 400 | 6,3 | - | 4.8 | 2,6 | 31 | 70 | 1,2 | - | - | 80 |
| 200 | - | 2,0 | 5,5 | 4,9 | 50 | 38 | 1,1 | 0,16 | 8,0 | 78 |
| 75 | 17,0 | - | 8,5 | - | 85 | - | - | - | - | 145 |
| 50 | - | 1,4 | 4,0 | 8,5 | 35 | 32 | 1,0 | 0,04 | 12,0 | 75 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| 200 | - | 0,4 | - | 89,5 | - | - | - | - | - | 338 |
| Ужин  1. Крупа пшённая (каша)  2. Жир растительный  3. Рыба вареная  4. Сахар  5.Чай  6. Хлеб | 200 | - | 12,0 | 2,9 | 69,3 | 27 | 233 | 7,0 | 0,62 | - | 334 |
| 15 | - | - | 99,7 | - | - | - | - | - | - | 897 |
| 100 | 15,9 | - | 0,7 | - | - | - | 0,8 | 0,08 | - | 70 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |
| 1 | - | 20,0 | - | 6,9 | 495 | 825 | 82 | 0,07 | 10 | 109 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |

**Приложение И**

**Химический состав и энергетическая ценность суточного рациона**

**Вариант 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перечень продуктов по приемам пищи | Масса в гр. | Белки животные | Белки растительные | Жиры | Углеводы | Са | Р | Fe | B1 | C | Энергетическая ценность ккал |
| Завтрак  1. Крупа гречневая  2. Маргарин  3. Масло  4. Сахар  5. Чай  6. Хлеб | 150 | - | 9,5 | 1,9 | 72,2 | 24 | 97 | 1,8 | 0,08 | - | 323 |
| 10 | 0,3 | - | 82,3 | 1,0 | 12 | 8 | - | - | - | 746 |
| 25 | 0,6 | - | 82,5 | 0,9 | 22 | 19 | 0,2 | - | - | 748 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |
| 1 | - | 20,0 | - | 6,9 | 495 | 825 | 82 | 0,07 | 10 | 109 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| Обед  1. Борщ с капустой и с мясом  2. Капуста квашенная тушеная  3. Свинина жареная  4. Кисель фруктовый  5. Хлеб | 400 | 6,3 | - | 3,7 | 5,7 | 30 | 91 | 1,5 | - | - | 82 |
| 200 | - | 2,0 | 5,5 | 4,9 | 50 | 38 | 1,1 | 0,16 | 8,0 | 78 |
| 50 | 11,4 | - | 49,3 | - | 6,0 | 130 | 1,3 | 0,4 | - | 489 |
| 200 | - | 0,4 | - | 89,5 | - | - | - | - | - | 338 |
| 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| Ужин  1. Хлеб  2. Капуста тушеная  3. Свинина жареная  4. Чай  5. Сахар | 200 | - | 8,1 | 1,2 | 42 | 37 | 218 | 2,8 | 0,21 | - | 203 |
| 250 | - | 1,8 | - | 5,4 | 48 | 31 | 1,0 | 0,06 | 50 | 28 |
| 70 | 11,4 | - | 49,3 | - | 6,0 | 130 | 1,3 | 0,4 | - | 489 |
| 1 | - | 20,0 | - | 6,9 | 495 | 825 | 82 | 0,07 | 10 | 109 |
| 15 | - | - | - | 99,8 | - | - | - | - | - | 374 |

**Суточная потребность в веществах и энергии взрослого**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Ко-  эфф.  физ.  акт. | Воз-  раст | Энер-  гия  (ккал) | Нормы физиологических | | | | | | |
| Белки (г) | | Жи-ры  (г) | Угле-  Воды  (г) | Минеральные | | |
| Всего | В т.ч. жив-  вотн. | Каль-  ций | Фос-  фор | Маг-  ний |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Мужчины | | | | | | | | | | |
| I | 1,4 | 18-29  30-39  40-59 | 2450  2300  2100 | 72  68  65 | 40  37  36 | 81  77  70 | 358  335  303 | 800 | 1200 | 400 |
| II | 1,6 | 18-29  30-39  40-59 | 2800  2650  2500 | 80  77  72 | 44  42  40 | 93  88  83 | 411  387  366 | 800 | 1200 | 400 |
| III | 1,9 | 18-29  30-39  40-59 | 3300  3150  2950 | 94  89  84 | 52  49  46 | 110  115  98 | 484  462  432 | 800 | 1200 | 400 |
| IV | 2,2 | 18-29  30-39  40-59 | 3850  3600  3400 | 108  102  96 | 59  56  53 | 128  120  113 | 566  528  499 | 800 | 1200 | 400 |
| V | 2,5 | 18-29  30-39  40-59 | 4200  3950  3750 | 117  110  104 | 64  61  57 | 154  144  137 | 586  550  524 | 800 | 1200 | 400 |
| Женщины | | | | | | | | | | |
| I | 1,4 | 18-29  30-39  40-59 | 2000  1900  1800 | 61  59  58 | 34  33  32 | 67  63  60 | 289  274  257 | 800 | 1200 | 400 |
| II | 1,6 | 18-29  30-39  40-59 | 2200  2150  2100 | 66  65  63 | 36  36  35 | 73  72  70 | 318  311  305 | 800 | 1200 | 400 |
| III | 1,9 | 18-29  30-39  40-59 | 2600  2550  2500 | 76  74  72 | 42  41  40 | 87  85  83 | 378  372  366 | 800 | 1200 | 400 |
| IV | 2,2 | 18-29  30-39  40-59 | 3050  2950  2850 | 87  84  82 | 48  46  45 | 102  98  95 | 462  432  417 | 800 | 1200 | 400 |
| Дополнительно к норме, соответствующей физической активности и возрасту | | | | | | | | | | |
| Беременные | |  | +350 | 30 | 20 | 12 | 30 | 300 | 450 | 50 |
| Кормящие  (1-6мес.) | |  | +500 | 40 | 26 | 15 | 40 | 400 | 600 | 50 |
| Кормящие(7-12мес.) | |  | +450 | 30 | 20 | 15 | 30 | 400 | 600 | 50 |
| Нормы для лиц престарелого и старческого возраста | | | | | | | | | | |
| Мужчины |  | 60-74 | 2300 | 68 | 37 | 77 | 335 | 1000 | 1200 | 400 |
|  |  | 75+ | 1950 | 61 | 33 | 65 | 280 | 1000 | 1200 | 400 |
| Женщины |  | 60-74 | 1975 | 61 | 33 | 66 | 284 | 1000 | 1200 | 400 |
|  |  | 75+ | 1700 | 55 | 30 | 57 | 242 | 1000 | 1200 | 400 |

\*Для женщин старше 50лет во всех группах кальций – 1000 мг/сут.

**трудоспособного населения и лиц пенсионного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| потребностей ( в день) | | | | | | | | | | | | |
| вещества (мг) | | | Витамины | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Железо | Цинк | Иод | С, мг | А, мкг  рет,экв. | Е мг. | Д мкг  ток.  экв. | В1  мг | В2 мг | В6 мг | Ниа-  цин | Фо-  лат,  мг  ниац  экв | В12 мкг |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Мужчины | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 15 | 0,15 | 70 | 1000 | 10 | 2,5 | 1,2 | 1,5 | 2 | 16 | 200 | 3 |
| 10 | 15 | 0,15 | 70 | 1000 | 10 | 2,5 | 1,4 | 1,7 | 2 | 18 | 200 | 3 |
| 10 | 15 | 0,15 | 80 | 1000 | 10 | 2,5 | 1,6 | 2,0 | 2 | 22 | 200 | 3 |
| 10 | 15 | 0,15 | 80 | 1000 | 10 | 2,5 | 1,9 | 2,2 | 2 | 26 | 200 | 3 |
| 10 | 15 | 0,15 | 100 | 1000 | 10 | 2,5 | 2,1 | 2,4 | 2 | 28 | 200 | 3 |
| Женщины | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 15 | 0,15 | 70 | 800 | 8 | 2,5 | 1,1 | 1,3 | 1,8 | 14 | 200 | 3 |
| 18 | 15 | 0,15 | 70 | 800 | 8 | 2,5 | 1,1 | 1,3 | 1,8 | 14 | 200 | 3 |
| 18 | 15 | 0,15 | 80 | 1000 | 8 | 2,5 | 1,3 | 1,5 | 1,8 | 17 | 200 | 3 |
| 18 | 15 | 0,15 | 80 | 1000 | 8 | 2,5 | 1,5 | 1,8 | 1,8 | 20 | 200 | 3 |
| Дополнительно к норме, соответствующей физической активности и возрасту | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 5 | 0,03 | 20 | 200 | 2 | 10 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 2 | 200 | 1 |
| 15 | 10 | 0,05 | 40 | 400 | 4 | 10 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 5 | 100 | 1 |
| 15 | 10 | 0,05 | 40 | 400 | 4 | 10 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 5 | 100 | 1 |
| Нормы для лиц престарелого и старческого возраста | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 15 | 0,15 | 80 | 1000 | 15 | 2,5 | 1,4 | 1,6 | 2,2 | 18 | 200 | 3 |
| 10 | 15 | 0,15 | 80 | 1000 | 15 | 2,5 | 1,2 | 1,4 | 2,2 | 15 | 200 | 3 |
| 10 | 15 | 0,15 | 80 | 800 | 12 | 2,5 | 1,3 | 1,5 | 2 | 16 | 200 | 3 |
| 10 | 15 | 0,15 | 80 | 800 | 12 | 2,5 | 1,1 | 1,3 | 2 | 13 | 200 | 3 |