

Курсовая работа по  
дисциплине:

Основы технологии и  
организации работы  
предприятий общественного  
питания

На тему:

Изучение социально -  
экономических основ питания  
людей занимающихся  
коммерческой  
деятельностью

Выполнил : Студент

РДбз-17-1

Спирин А.А.

Проверил : Д.Т.Н.,

Профессор

Попов В.Г.

---

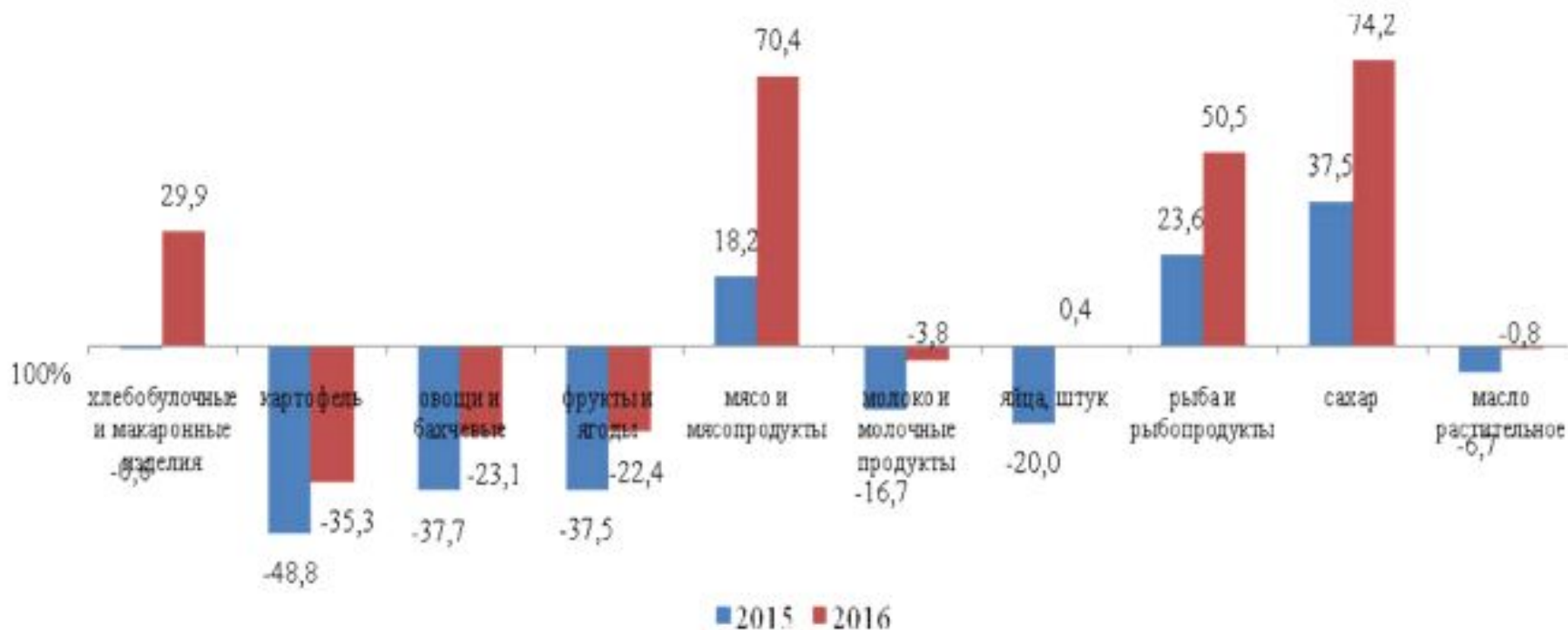
## Цель и актуальность

- Цель работы – изучение социально – экономических основ питания людей занимающихся коммерческой деятельностью
  - Объект исследования - люди, занимающиеся коммерческой деятельностью.
-

# Здоровое питание – рациональное питание



## Уровень потребления пищевых продуктов в Тюменской области в 2015-2016 гг.



# Величина основного обмена и расчёт КФА менеджера

Вид деятельности	Период	Продолжительность, мин	КФА*ВОО*время	Ккал/сутки
Сон	22:00-6:00	480	1,0*1,0*480	480
Туалет	6:00-6:15	15	1,8*1,0*15	27
Завтрак	6:30-7:00	30	1,7*1,0*30	51
Езда в транспорте	7:20-7:30	10	1,5*1,0*10	15
Работа в офисе	7:40-9:30	110	1,8*1,0*110	198
Отдых стоя	9:30-10:00	30	1,5*1,0*30	45
Работа вне офиса (в обычном темпе)	10:00-12:20	140	3,4*1,0*140	476
Езда в транспорте	12:20-12:30	10	1,5*1,0*10	15
Обед вне офиса	12:30-13:00	30	2,2*1,0*30	66
Отдых стоя	13:00-13:10	10	1,5*1,0*10	15
Езда в транспорте	13:10-13:20	10	1,5*1,0*10	15
Работа в офисе	13:25-15:30	125	2,4*1,0*125	300
Отдых сидя	15:30-16:00	30	1,4*1,0*30	42
Работа вне офиса (быстрая)	16:00-19:00	180	3,4*1,0*180	612
Езда в транспорте	19:00-19:10	10	1,5*1,0*10	15
Ужин	19:20-19:50	30	1,7*1,0*30	51
Душ, туалет	20:00-20:30	30	1,8*1,0*30	54
Отдых сидя	20:30-21:15	45	1,4*1,0*45	63
Еда	21:15-21:30	15	1,7*1,0*15	25,5
Туалет, подготовка ко сну	21:30-22:00	30	1,8*1,0*30	54
ИТОГО				2619,5

# Величина основного обмена и расчёт КФА старшего менеджера

Вид деятельности	Период	Продолжительность, мин	КФА*ВОО*время	Ккал/сутки
Сон	22:00-6:00	480	1,0*1,0*480	480
Туалет	6:00-6:15	15	1,8*1,0*15	27
Завтрак	6:30-7:00	30	1,7*1,0*30	51
Езда в транспорте	7:20-7:30	10	1,5*1,0*10	15
Работа в офисе	7:40-9:30	110	1,8*1,0*110	198
Отдых сидя	9:30-10:00	30	1,4*1,0*30	42
Работа в офисе	10:00-12:20	140	1,8*1,0*140	252
Обед в офисе	12:30-13:00	30	1,7*1,0*30	51
Отдых сидя	13:00-13:10	10	1,4*1,0*10	14
Работа в офисе	13:25-15:30	125	1,8*1,0*125	225
Отдых сидя	15:30-16:00	30	1,4*1,0*30	42
Работа вне офиса (быстрая)	16:00-19:00	180	3,4*1,0*180	612
Езда в транспорте	19:00-19:10	10	1,5*1,0*10	15
Ужин	19:20-19:50	30	1,7*1,0*30	51
Душ, туалет	20:00-20:30	30	1,8*1,0*30	54
Отдых сидя	20:30-21:15	45	1,4*1,0*45	63
Еда	21:15-21:30	15	1,7*1,0*15	25,5
Туалет, подготовка ко сну	21:30-22:00	30	1,8*1,0*30	54
ИТОГО				2271,5

# Величина основного обмена и расчёт КФА заместителя директора

Вид деятельности	Период	Продолжительность ь, МИН	КФА*ВОО*время	Ккал/сутки
Сон	22:00-6:15	495	1,0*1,0*495	495
Туалет	6:15-6:30	15	1,8*1,0*15	27
Завтрак	6:30-7:00	30	1,7*1,0*30	51
Езда в транспорте	7:20-7:30	10	1,5*1,0*10	15
Работа в офисе	7:40-9:30	110	1,8*1,0*110	198
Отдых сидя	9:30-10:00	30	1,4*1,0*30	42
Работа в офисе	10:00-12:20	140	1,8*1,0*140	252
Обед в офисе	12:30-13:10	40	1,7*1,0*40	68
Отдых сидя	13:10-13:20	10	1,4*1,0*10	15
Работа в офисе	13:20-15:30	130	1,8*1,0*130	234
Отдых сидя	15:30-16:00	30	1,4*1,0*30	42
Работа в офисе	16:00-19:00	180	1,8*1,0*180	612
Езда в транспорте	19:00-19:10	10	1,5*1,0*10	15
Ужин	19:20-19:50	30	1,7*1,0*30	51
Душ, туалет	20:00-20:30	30	1,8*1,0*30	54
Отдых сидя	20:30-21:25	55	1,4*1,0*55	77
Туалет, подготовка ко сну	21:30-22:00	30	1,8*1,0*30	54
ИТОГО				2302,0

# Оценка фактического рациона питания менеджера

Приём пищи	Продукты, блюда	Порция, г	Б, г	Ж, г	У, г	Минеральные соли, мг				Витамины, мг			ЭЦ, ккал
						Ca	P	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
Завтрак	Оладьи из муки пшеничной	150	9,8	9,9	42,4	35	188	50	2,0	0,23	0,15	0	320
	Йогурт сладкий, 3,2% жирности	200	10	6,4	17	238	182	28	0,2	0,06	0,03	1,2	174
	Кофе чёрный без сахара	200	0,4	1,0	0,4	10	14	0	0	0	0	0	14
<i>Итого</i>		<i>550</i>	<i>20,2</i>	<i>17,3</i>	<i>59,8</i>	<i>283</i>	<i>384</i>	<i>78</i>	<i>2,2</i>	<i>0,29</i>	<i>0,18</i>	<i>1,2</i>	<i>508</i>
Обед	Пирожок с жареной капустой	75	3,7	7,9	21,6	26	48	18	0,8	0,07	0,04	2,8	173
	Пирожок с мясом и луком	75	9,2	4,3	26,6	16	82	24	1,1	0,09	0,08	0	184
	Чай с лимоном	200	0,2	0	4	16	8	6	0,8	0	0	2,2	56
	Шоколад сладкий молочный	30	2,9	10,4	15,1	106	93	20	0,4	0,02	0,14	0	166
<i>Итого</i>		<i>380</i>	<i>16</i>	<i>22,6</i>	<i>67,3</i>	<i>164</i>	<i>231</i>	<i>68</i>	<i>3,1</i>	<i>0,18</i>	<i>0,26</i>	<i>5,0</i>	<i>579</i>
Ужин	Картофель пюре	250	5,0	1,0	32,5	30	135	55	2,0	0,25	0,15	36,2	188
	Сосиски молочные	100	11	23,9	0,4	35	20	159	1,8	0,19	0,15	0	261
	Салат из свежих огурцов	150	1,8	6,0	4,1	53	69	20	0,7	0,05	0,08	6,2	78
	Хлеб ржаной из муки подовый	50	3	0,6	20	15	65	21	1,8	0,08	0,04	0	98
	Чай с лимоном	200	0,2	0	4	16	8	6	0,8	0	0	2,2	56
<i>Итого</i>		<i>750</i>	<i>21</i>	<i>31,5</i>	<i>61</i>	<i>149</i>	<i>297</i>	<i>261</i>	<i>7,1</i>	<i>0,57</i>	<i>0,42</i>	<i>44,6</i>	<i>681</i>
Перекус	Бутерброд с вареной колбасой	80	8,5	14,3	14,2	17	99	18	1,4	0,17	0,11	0	220
	Сок яблочный (консервы)	200	1	0,2	20,2	14	14	8	28	0,02	0,02	4,0	92
<i>Итого</i>		<i>280</i>	<i>8,6</i>	<i>14,5</i>	<i>34,4</i>	<i>31</i>	<i>113</i>	<i>26</i>	<i>29,4</i>	<i>0,19</i>	<i>0,13</i>	<i>4,0</i>	<i>312</i>



# Оценка фактического рациона питания старшего менеджера

Прием пищи	Продукты, блюда	Порция, г	Б, г	Ж, г	У, г	Минеральные соли, мг				Витамины, мг			ЭЦ, ккал
						Ca	P	Mg	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Яичница- глазунья	90	11,6	18,8	0,8	53	115	12	2,3	0,06	0,4	0	219
	Пирожное бисквитное	75	4,4	7,3	63,1	17	41	5	0,2	0,02	0,07	0	252
	Кофе чёрный без сахара	200	0,4	1,0	0,4	10	14	0	0	0	0	0	14
<i>Итого</i>		<i>365</i>	<i>16,4</i>	<i>27,1</i>	<i>64,3</i>	<i>80</i>	<i>170</i>	<i>17</i>	<i>2,5</i>	<i>0,08</i>	<i>0,47</i>	<i>0</i>	<i>485</i>
Обед	Щи из свежей капусты	250	2,3	2,8	6,3	65	185	25	0,8	0,05	0,05	20,5	60
	Треска отварная	75	13,4	0,6	0	25	136	18	0,5	0,05	0,04	0,4	59
	Картофель пюре	250	5,0	1,0	32,5	30	135	55	2,0	0,25	0,15	36,2	188
	Батон нарезной из муки пшеничной 1 сорта	50	3,8	1,5	25	11	43	17	1,0	0,08	0,02	0	130
	Чай с лимоном	200	0,2	0	4	16	8	6	0,8	0	0	2,2	56
	Печенье сдобное	30	1,9	5,0	20,6	7	20	3	0,2	0,03	0,02	0	135
<i>Итого</i>		<i>855</i>	<i>26,6</i>	<i>10,9</i>	<i>88,1</i>	<i>154</i>	<i>527</i>	<i>124</i>	<i>5,3</i>	<i>0,46</i>	<i>0,28</i>	<i>59,3</i>	<i>628</i>
Ужин	Пельмени отварные	200	19,8	27,8	27	34	156	26	1,8	0,34	0,16	0	438
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	16	11	9	2,2	0,03	0,02	10	47
	Чай с лимоном	200	0,2	0	4	16	8	6	0,8	0	0	2,2	56
	Сахар - песок	15	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	60
<i>Итого</i>		<i>515</i>	<i>20,4</i>	<i>28,2</i>	<i>55,8</i>	<i>66</i>	<i>175</i>	<i>41</i>	<i>3,0</i>	<i>0,37</i>	<i>0,18</i>	<i>12,2</i>	<i>601</i>
Перекус	Кефир, 3,2% жирности	200	5,8	6,4	8,0	240	190	28	0,2	0,06	0,34	1,4	118
<i>Итого</i>		<i>200</i>	<i>5,8</i>	<i>6,4</i>	<i>8,0</i>	<i>240</i>	<i>190</i>	<i>28</i>	<i>0,2</i>	<i>0,06</i>	<i>0,34</i>	<i>1,4</i>	<i>118</i>

# Оценка фактического рациона питания заместителя директора

Приём пищи	Продукты, блюда	Порция, г	Б, г	Ж, г	У, г	Минеральные соли, мг				Витамины, мг			ЭЦ, ккал
						Ca	P	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
Завтрак	Батон нарезной из муки пшеничной 1 сорта	50	3,8	1,5	25	11	43	17	1,0	0,08	0,02	0	130
	Сыр Российский	50	11,6	14,8	0	440	290	18	0,5	0,02	0,15	0,4	182
	Масло сливочное «Вологодское»	10	0	8,2	0,1	1	2	0	0	0	0,01	0	75
	Кофе чёрный без сахара	200	0,4	1,0	0,4	10	14	0	0	0	0	0	14
	Сахар - песок	15	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	60
<i>Итого</i>		<i>325</i>	<i>15,8</i>	<i>25,5</i>	<i>40,5</i>	<i>462</i>	<i>349</i>	<i>35</i>	<i>1,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0,18</i>	<i>0,4</i>	<i>461</i>
Обед	Суп фасолевый	250	7,5	3,2	17,3	82	328	48	2,2	0,15	0,08	1	135
	Котлеты рубленные из говядины	50	7,1	5,7	6,5	11	65	13	0,8	0,04	0,06	0	107
	Капуста тушеная	250	5,0	8,3	23	145	100	50	2,0	0,08	0,08	42,6	188
	Батон нарезной из муки пшеничной 1 сорта	50	3,8	1,5	25	11	43	17	1,0	0,08	0,02	0	130
	Чай с лимоном	200	0,2	0	4	16	8	6	0,8	0	0	2,2	56
<i>Итого</i>		<i>800</i>	<i>23,6</i>	<i>18,7</i>	<i>75,8</i>	<i>265</i>	<i>544</i>	<i>134</i>	<i>6,8</i>	<i>0,35</i>	<i>0,24</i>	<i>45,8</i>	<i>616</i>
Ужин	Курица отварная	57	12,9	9,7	0	19	89	11	0,9	0,02	0,07	0,8	159
	Компот яблочный	200	0,2	0,2	27,7	12	4	4	0,8	0,02	0	5,4	110
	Творог, 18% жирности	125	18,8	22,5	3,5	188	275	29	0,6	0,06	0,38	0,6	295
<i>Итого</i>		<i>382</i>	<i>20,1</i>	<i>32,4</i>	<i>31,2</i>	<i>219</i>	<i>368</i>	<i>44</i>	<i>2,3</i>	<i>0,1</i>	<i>0,45</i>	<i>6,8</i>	<i>564</i>

## Данные потребления белков, жиров и углеводов, полученные в результате исследования

Потребление белков			
менеджер	ст. менеджер	зам. директора	среднее значение
65,8	69,2	59,5	64,8
Потребление жиров			
85,9	72,6	76,6	78,4
Потребление углеводов			
222,5	216,2	147,5	195,4

## Данные потребления минеральных веществ и витаминов

Потребление кальция			
менеджер	ст. менеджер	зам. директора	среднее значение
627	540	946	704,3
Потребление магния			
433	210	213	285,3
Потребление железа			
41,8	11,0	10,6	21,1
Потребление витамина С			
54,8	72,9	53,0	60,2
Потребление витамина В <sub>2</sub>			
0,99	1,27	0,87	1,043
Потребление фосфора			
1025	1062	1261	1116

---

# Вывод

- Рацион питания рассматриваемых рабочих напрямую зависит от его статуса и возраста. Чем ниже статус работника, тем в большей мере ему приходится работать, и, как следствие, тратить большое количество энергии, чем их вышестоящие коллеги. Потраченную энергию не всегда удаётся восполнить в течение рабочего дня, поэтому многим приходится наедаться в конце дня, что негативно влияет на организм человека.
-

---

**Спасибо за внимание!**

---