

**Исследовательская работа по  
СБО**

**С МАТЕМАТИКОЙ ЗА СТОЛОМ**

**Руководитель: Скабёлкина И.В.**

**Проблема исследования:**

**какова стоимость продуктов,  
используемых в один прием  
пищи?**



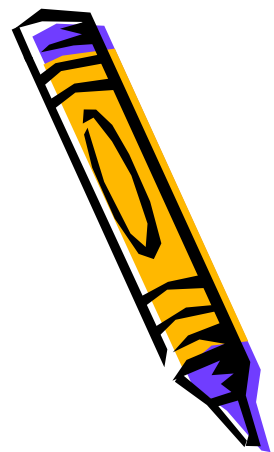
# **Гипотеза исследования:**

**знание математики позволяет  
корректировать собственное меню,  
с помощью чего существенно влиять  
на общее состояние бюджета.**

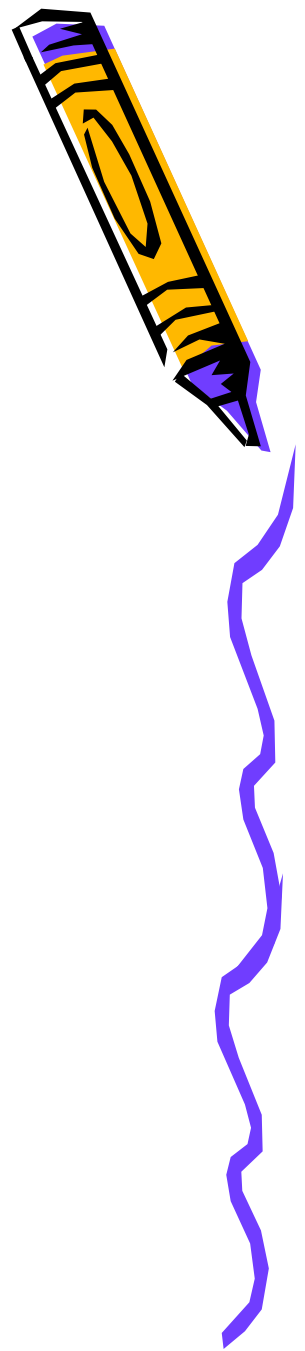


**Объект исследования:**

**пищевые продукты  
ежедневного  
потребления.**



**Предмет исследования:  
меню завтрака, обеда  
или ужина**



# Цель (задачи) исследования:



1. Выяснить стоимость употребляемых в пищу продуктов.
2. Провести расчет рациона питания.
3. Произвести коррекцию собственного меню.



# Методы исследования:

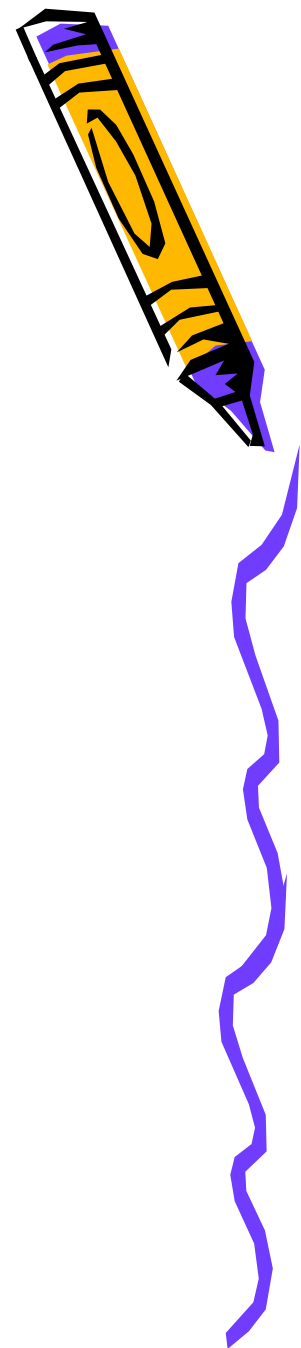


- **теоретические:** изучение литературы по проблеме исследования;
- **эмпирические:** математические - расчет потребляемых в пищу продуктов, табличная интерпретация расчетных данных.



# **Практическая значимость исследования**

**состоит в определении ежедневно  
потребляемых в пищу продуктов,  
а также корректировке  
собственного меню.**





# Режим питания



№ п/п	Вид приема пищи	время час
1.	Завтрак	7-30
2.	Второй завтрак	11-00
3.	Обед	15-00
4.	Полдник	16-30
5.	Ужин	19-00

# Режим питания

- *Завтрак*

- Чёрный хлеб, молоко, творог, йогурт, яйца, сыр, нежирное мясо, фрукты и овощи, возможен кофе, но лучше отдать предпочтение тонизирующему чаю.

- *Обед*

- В обязательную составляющую обеда входит суп. На второе что-нибудь из овощных салатов или гречневая крупа (кладёзь витаминов и органических кислот), картофель, рис, макароны, хлеб из цельных злаков.

- *Ужин*

- Это должна быть легкая пища: вареная рыба или вареное нежирное белое мясо, морепродукты (кальмары, креветки, крабы, омары, мидии), тушеные или вареные овощи, нежирные кисломолочные продукты (йогурт, сыр, творог, кефир)

# Примерное меню на день

## Завтрак:

Каша или овощное блюдо – 250г

Мясное или рыбное блюдо, омлет – 70г

Чай, кофе, какао, молоко – 200г

## Обед:

Салат – 50 – 100г

Суп – 400г

Мясное или рыбное блюдо – 100г

Гарнир – 200г

Десерт – 200г

## Полдник:

Печенье или молоко – 250г

Фрукты – 200г

## Ужин:

Овощное блюдо или каша – 180г

Кефир или молоко – 200г

Хлеб на весь день – 200г

# Примерное меню

Наименование блюд	Выход
<b>Завтрак</b>	
1.Каша манная	250г
2.Бутерброд с маслом	100г
3.Яйцо	200г
4.Кофе	
<b>2-ой завтрак</b>	
1.Печенье	250г
2.Молоко	200г
<b>Обед</b>	
1.Суп гороховый	400г
2.Картофельное пюре	200г
3.Котлета рыбная	100г
4.Компот	200г
<b>Полдник</b>	
1.Булочка с маком	200г
2.Какао	200г
<b>Ужин</b>	
1.Овощное рагу	200г
2.Чай	200г
3.Бутерброд с сыром	100г

# *Правила правильного питания:*

Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.

Есть нежирную пищу.

Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.

Правильно готовить: лучше на пару или тушить.

Не злоупотреблять сладким.

Не переедать.

Не есть слишком много сладостей.

# Пословицы

Ешь правильно – и лекарство не надобно.

Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Гречневая каша – матушка наша, а хлебец – кормилец.

Лук – от семи недуг.

Морковь прибавляет кровь.

Там, где нет мяса – свекла герой.

Лимонный сок – сок благословения.

Кто ест виноград, тот пьет сгущенное солнце.

Через рот сто болезней входят.

Самые точные часы – желудок.

# Вычисление стоимости принятой пищи за день

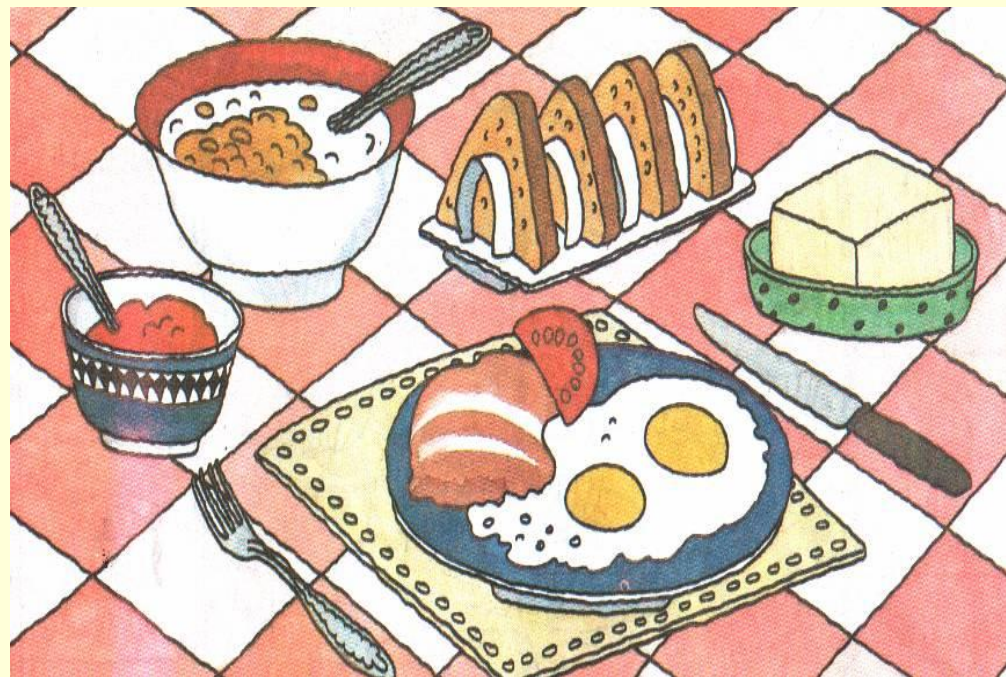
<b>Вид приема пищи</b>	<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Стоимость руб.</b>
<b>Завтрак:</b>			
<b>Полдник:</b>			
<b>Обед:</b>			
<b>Второй Полдник:</b>			
<b>Ужин:</b>			

<b>Завтрак</b>	
<b>1.Каша манная</b>	250г
<b>2.Бутерброд с маслом</b>	150г
<b>3.Яйцо</b>	100г
<b>4.Кофейный напиток</b>	200г

<b>Блюдо</b>	<b>Продукты</b>	<b>Цена 100г</b>	<b>Стоимость</b>
<b>Каша манная 250г</b>	Молоко 100г Манка 50г Сахар 50г Сливочное масло 50 г	3р 50к 4р 4р 50к 10р	3р 50к 2р 2р 25к 5р
<b>Бутерброд с маслом 150г</b>	Ломтик белого хлеба 100 Масло слив.50г	2р 10р	2р 5р
<b>Яйцо вкрутую</b>		5р	5р
<b>Кофейный напиток</b>	Кофе 25г Сахар 50г	5р 4р 50к	5р 2р 50к
<b>Итого</b>			32р



# Спор за завтраком.



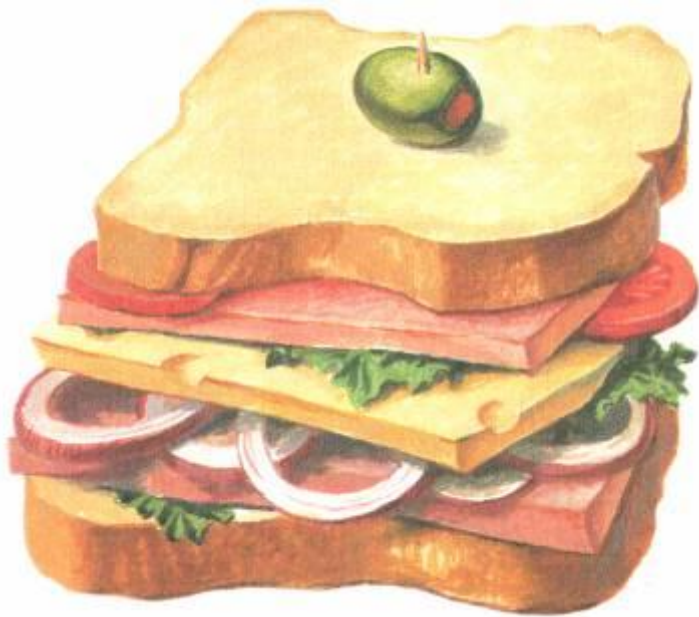
# Чей завтрак выгодней?



<b>Продукты</b>	<b>Стоимость рубли</b>
Яичница из двух яиц	15
Кефир (200 г) и ложка сахара (8г)	25
Белый хлеб (100г)	10
<b>Итого:</b>	

<b>Продукты</b>	<b>Стоимость рубли</b>
Сосиска (100г) с капустой (200г)	24
Чай с двумя ложечками сахара (16г)	25
Белый хлеб (100г)	10
<b>Итого:</b>	

Математика - удивительная наука!



руб. ?

# Вывод:



**Математика** помогает  
нам правильно питаться,  
а значит  
сохранять своё здоровье.

