

## АНАЛИЗ МИРОВЫХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ

**Мельчаков Р.М.** (Национальный исследовательский университет ИТМО)

**Соавтор – Лепешкин А.И.** (Национальный исследовательский университет ИТМО)

Индивидуальный рацион питания (ИРП) – это набор продуктов, предназначенный для питания военнослужащих в полевых условиях. ИРП может применяться и для обеспечения гражданских лиц в случаях, когда у них некоторое время не будет доступа к горячей пище.

**Введение.** Не вызывает сомнений тот факт, что роль питания военнослужащих в любой армии мира весьма велика в поддержании боеспособности войск, формировании устойчивой социально-психологической обстановки в воинских частях, профилактике болезней, вызванных особенностями военно-профессиональной деятельности, реабилитации военнослужащих в случае их заболевания или ранения. Процесс совершенствования организации питания в вооруженных силах различных государств, идет непрерывно. При этом, естественно, и прежде всего, учитываются национальные особенности питания, экономические и финансовые возможности

**Основная часть.** На сегодняшний день ИРП не требуют готовки или наличия воды — их можно употреблять прямо из упаковки (Вода пригодится разве что для приготовления питья). Тем не менее, несмотря на то, что еда в ИРП уже готовая (приготовленная) и может поедаться в изначальном (холодном) виде, при термической обработке (разогреве или небольшой готовке) она становится вкуснее и питательнее. Подобный набор продуктов должен обеспечивать организм человека необходимыми калориями и витаминами как минимум на треть дневной нормы.

В среднестатистическом сухпайке содержится основное блюдо (например что-то мясное), второе блюдо (как правило гарнир), третье блюдо (сладости, фрукты, десерт), напиток (как правило растворимый: кофе-чай-какао-фруктовый микс и т.д.) и подручные средства (салфетки-ложки-разогреватели еды).

Индивидуальные рационы питания не являются едой длительного хранения и как правило зависят от температурных условий: чем выше температура — тем меньший срок хранения. Как правило, при среднекомнатной температуре срок годности подобных рационов составляет 3+ года.

Будут проанализированы рационы питания разных стран мира, например, таких как Россия, Великобритания, Германия, США, Китая и других стран, которые преуспели в создании данных видов сухих пайков.

**Выводы.** Использование современных методов интенсивной обработки сырья (электрофизических, механических, импульсных, а также различных видов излучения, вакуумов) позволяет регулировать физико-химические и биотехнологические свойства сырья и готового продукта, существенно снижать энергозатраты, значительно ускорять тепловые процессы, расширять ассортимент получаемых продуктов функционального и специального назначения, за счет сохранения термолабильных компонентов и повышения их пищевой ценности, а также повышать сроки хранения готовой продукции.

В результате данного анализа мировых индивидуальных рационов питания будет выявлен наиболее благоприятный ИРП для питания военнослужащих.

Мельчаков Р.М. (автор)

Лепешкин А.И. (соавтор)