

заинтересовавшагося питаніемъ“ школьниковъ въ Рузскомъ уѣздѣ, огромное большинство школьниковъ, включая и тѣхъ, которые за дальностью разстоянія отъ дома пользовались ночлежными пріютами при школѣ по 2—3 дня, *питались однимъ чернымъ хлѣбомъ*. Г. И. Ростовцевъ сообщаетъ, что въ школахъ Дмитровскаго уѣзда Московской губерніи 55,9⁰/о школьниковъ питалось тоже исключительно чернымъ хлѣбомъ; „если же принять во вниманіе, что ржавыя лепешки и пироги съ капустой, а также черный хлѣбъ съ привесеннымъ изъ дому холоднымъ чаемъ вносятъ въ основной пищевой продуктъ, черный хлѣбъ чрезвычайно ничтожное количество питательныхъ ингридіентовъ, то окажется, что ржанымъ хлѣбомъ питалось въ школахъ въ постные дни 67,2⁰/о, въ скоромные—60,8⁰/о, т. е. для двухъ третей учащихся школьный завтракъ состоитъ изъ чернаго ржаного хлѣба“ *). Бывали и такіе ученики, которые въ школу не приносили никакой пищи. Въ скоромные дни 1/6 часть учениковъ пользовалась иногда молочными продуктами, приносимыми съ собою, въ остальное время прибавками растительнаго происхожденія—бѣлаго хлѣба, картофеля, огурцовъ и т. п. Н. Ф. Михайловъ говоритъ: „мы имѣемъ сплошную картину въ нашей (Московской) губерніи, гдѣ дѣти въ зимнюю стужу идутъ за наукой съ мѣшечкомъ чернаго хлѣба, который нерѣдко долженъ поддерживать напряженный въ школѣ дѣтскій организмъ по 2, по 3 и болѣе сутокъ подъ рядъ. Мы можемъ представить себѣ человека, приспособляющагося на время къ пищѣ въ очень даже отдаленныхъ ея формахъ и безъ существеннаго отраженія на его здоровьи, но мы никакъ не можемъ дойти до того, чтобы представить какъ дѣтскій растущій организмъ можетъ правильно расти и развиваться, питаясь среди возбужденной умственной работы не только сухояденіемъ, но просто порціями одного чернаго хлѣба, даже если бы онъ былъ и болѣе высшаго сорта по составу муки и лучшаго приготовленія, чѣмъ намъ приходилось встрѣчать **).

Для надлежащаго питанія дѣтей 6—15 лѣтъ по фізіологич. нормамъ необходимо 70—80 грм. бѣлковыхъ веществъ, 39—50 жировъ, 250—400 углеводовъ. Въ ржаномъ хлѣбѣ указанное количество бѣлковъ находится въ 2¹/₄ ф., жировъ въ 40 фунтахъ, углеводовъ—въ 2¹/₂ фунтахъ; если принять во вниманіе, что жиры до нѣкоторой степени могутъ замѣняться углеводами, приближающееся къ нормѣ содержаніе питательныхъ веществъ могли бы дать 4 ф. чернаго хлѣба, но это количество для дѣды нужно увеличить, потому что растительнаго бѣлка изъ чернаго хлѣба можетъ быть усвоено только 2/3. При такомъ расчетѣ 1/3 часть пищевого довольствія для школьнаго завтрака ученика должно составить 1¹/₂ фунта чернаго хлѣба. Съ та-

*) Н. Ф. Михайловъ. Школьный приварокъ въ сельскихъ начальныхъ училищахъ. Труды IX губернскаго съѣзда врачей Московскаго земства. Стр. 179.

**) Тамъ же стр. 292.