МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра «Пищевые технологии и оборудование»

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ КОМПЛЕКСАХ

Методические указания
к практическим занятиям по дисциплинам
«Организация питания в гостиничных и санаторно-курортных комплексах»,
«Организация питания в санаторно-курортных комплексах»
для студентов, обучающихся по направлениям подготовки
19.03.04, 19.04.04 «Технология продукции
и организация общественного питания»
очной и заочной форм обучения

Севастополь
СевГУ
2022

УДК [642.5:614.214/.215](076.5)
ББК 36.99-6я73-5
О-64

Р е ц е н з е н т :
Ю.О. Веляев – канд. техн. наук, доцент кафедры
«Пищевые технологии и оборудование»
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

Составитель: О. П. Чуб

О-64 Организация питания в санаторно-курортных комплексах: методические указания к практическим занятиям по дисциплинам «Организация питания в гостиничных и санаторно-курортных комплексах», «Организация питания в санаторно-курортных комплексах» для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 19.03.04, 19.04.04 «Технология продукции и организация общественного питания» очной и заочной форм обучения / Севастопольский государственный университет, Политехнический институт, кафедра «Пищевые технологии и оборудование» ; сост. О.П. Чуб. – Севастополь : СевГУ, 2022. – 70 с. – Текст : электронный.

В методических указаниях к практическим занятиям по дисциплинам «Организация питания в гостиничных и санаторно-курортных комплексах», «Организация питания в санаторно-курортных комплексах» приведены задания и методические указания по выполнению практических работ, представлены вопросы для закрепления материала и контроля знаний. Предназначены для студентов направлений подготовки 19.03.04, 19.04.04 «Технология продукции и организация общественного питания» очной и заочной форм обучения.

УДК [642.5:614.214/.215](076.5)
ББК 36.99-6я73-5

Методические указания рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Пищевые технологии и оборудование», протокол № 2 от 26 сентября 2022 г.

© Чуб О. П., сост., 2022
© ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение …… 4

Практическая работа № 1. Принципы рационального питания, понятие о диетическом питании……..... 5

Практическая работа № 2. Снабжение и учет продуктов питания в санаторно-курортном учреждении……..... 12

Практическая работа № 3. Номерная система диет, нормативная база по организации питания в санаторно-курортных комплексах…….. 18

Практическая работа № 4. Организация диетического питания, особенности диетических столов …… 23

Список рекомендуемой литературы…… 69

ВВЕДЕНИЕ

Повышение экономического потенциала страны требует решения проблем, связанных с улучшением состояния здоровья и увеличением продолжительности жизни населения. В Российской Федерации в этой связи на период с 2018 по 2024 год инициированы ряд национальных проектов.

Для обеспечения поставленных целей в соответствии с поручением Президента Российской Федерации разработана Стратегия развития санаторно-курортного комплекса. В ней определены задачи и ключевые направления государственной политики по сохранению и укреплению здоровья населения Российской Федерации. Стратегия нацелена на повышение доступности санаторно-курортного лечения для граждан, развития и охраны природных лечебных ресурсов, лечебно-оздоровительных местностей и курортов. В настоящее время в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения», реализуется подпрограмма «Развитие медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения, в том числе детей».

Санаторно-курортное лечение оказывает влияние на сокращение количества дней временной нетрудоспособности в 2,3–3 раза; уменьшение потребности в госпитализации в 2,4 раза; сокращение расходов на лечение больных в поликлиниках и стационарах в 2,6–3 раза; уменьшение выплаты пособий по временной нетрудоспособности 1,8–2,6 раза; снижение ущерба производству в связи с заболеваемостью рабочих и служащих в 2–3 раза [1].

В части наличия природных условий для санаторно-курортной деятельности необходимо отметить, что лечебно-оздоровительные местности и курорты России располагают практически всеми известными в мире видами природных лечебных ресурсов, многие из которых уникальны. Среди них – нарзаны Кисловодска, радоновые воды Пятигорска и Белокурихи, термальные воды Кульдура, горячие газы курорта Янган-Тау, лечебные грязи Тамбуканского озера, сероводородные термальные источники Сочи, солнечное Черноморское побережье и многие другие. Для многих территорий Российской Федерации санаторно-курортный комплекс выполняет системообразующую функцию, напрямую влияя на социально-экономическое развитие.

Особая роль отводится организации питания в санаториях. Качественное лечебное и диетическое питание значительно увеличивают эффективность действия природно-климатических факторов, физиотерапии, кинезитерапии, водо- и грязелечения, лечебных мероприятий.

Практическая работа № 1 (2 часа)

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ПОНЯТИЕ О ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ

Цель – ознакомиться с основными принципами рационального и диетического питания

Задание – изучить теоретический материал и в отчете привести выполненные пункты задания.

Студенты бакалавриата изучают теоретический материал и приводят выполненные пункты задания в меньшем объеме, чем студенты магистратуры (согласно указаниям преподавателя). Студенты магистратуры дополнительно делают обзор научной литературы по теме практической работы на сайте elibrary.ru при подготовке к занятию, оформляют результаты обзора и анализа в виде отдельного документа или конспекта в тетради.

Задание:

1. В чем сложность санаторно-курортного продукта?
2. Какая модель управления используется при организации службы питания в санаториях?
3. Какие заболевания могут быть вызваны алиментарным фактором?
4. Перечислить основные функции питания
5. Что такое рацион питания, рациональное питание?
6. Каким документам регламентируются нормы потребления основных пищевых веществ?
7. Что такое пищевой статус?
8. Что такое диетологический статус?
9. Каким документом необходимо воспользоваться для определения физиологических норм потребления пищевых веществ и энергии для различных групп населения?
10. Что показывает коэффициент физической активности (КФА)?
11. Какие группы населения выделяют по значению КФА? Привести их описание.
12. В чем существенный недостаток табличного метода расчета химического состава пищевых продуктов?
13. Какое питание называют диетическим?
14. Чем лечебное питание отличается от диетического?

Теоретический материал

1. Организация питания в санаториях

Санаторно-курортное дело в России является составной частью государственной политики и важным разделом системы здравоохранения. Санаторий (лат. sanatorium от лат. sanare лечить, исцелять) медицинское учреждение, в котором с лечебно-профилактическими целями используются

преимущественно природные лечебные факторы (климат, минеральные воды и др.) в сочетании с физиотерапией, лечебной физкультурой и лечебным питанием, при соблюдении определенного режима, обеспечивающего полноценный отдых.

Широкий комплекс задач, которые необходимо решить современным санаторным предприятиям и сложность санаторно-курортного продукта предполагают многоуровневую организационную структуру.

Большинство организаций реализует услуги следующего характера:

- лечебно-профилактического;
- прием и поселение;
- организация питания;
- спортивно-оздоровительного;
- анимационно-досугового;
- сервисного и бытового.

Особая роль отводится организации питания в санаториях. Модель управления службой питания значительно отличается от традиционной формы, когда во главе стоит шеф-повар или заведующий производством. Главным структурным подразделением предприятия санаторно-курортного типа является медицинская служба. Его возглавляет заведующий или начальник медицинской службы. Также данное подразделение подразумевает наличие старшей медицинской сестры, сестры-хозяйки, врачей, медицинских сестер и младших медицинских сестер.

Службой по организации питания отдыхающих руководят два начальника. Все подразделение находится в ведении заместителя главврача по медицинской части, осуществляющего управление с помощью шеф-повара и диетслужбы (в лице диетврача или диетсестры). Задачи по снабжению продуктами питания и их хранению решает заместитель по административно-хозяйственной работе.

2. Значение и функции питания

С давних времён люди понимали большое значение питания, считая еду источником здоровья и силы. Правильное питание, с учётом условий жизни, работы и быта, обеспечивает постоянность внутренне среды организма человека, деятельность различных органов и систем, и таким образом, является неотъемлемым условием хорошего здоровья, гармонического развития, высокой работоспособности.

Часто мы не задумываемся о своем питании, пока у нас нет каких-либо серьезных проблем со здоровьем. При всех недостатках нашего питания, нарушениях режима, количества и качества принимаемой пищи большинство из нас, как правило, не ощущает сколько-нибудь негативных последствий неправильного питания, так как организм обладает механизмами восстановления физиологического равновесия.

Отсутствие видимых проблем, связанных с питанием, вовсе не означает, что к нему можно относиться безответственно. Ошибки в питании, а это может быть недостаточное по количеству и составу основных компонентов или избыточное питание, нарушение соотношения (баланса) отдельных пищевых веществ (нутриентов), недостаток важнейших незаменимых (эссенциальных) компонентов - витаминов, микроэлементов, нарушение режима приема пищи, рано или поздно

дают о себе знать. Дело в том, что любые ошибки и погрешности в питании всегда оказывают влияние на работу нашего организма и вызывают различного рода сбои в работе отдельных его систем. Эти сбои накапливаются в организме постепенно, первоначально затрагивая некоторые обменные процессы. Но со временем нарушается нормальная работа отдельных систем и органов, что приводит к нарушению физиологического равновесия в организме и возникновению болезни, в основе которой лежит пищевой (**алиментарный**) фактор. К числу алиментарных заболеваний можно отнести такие широко известные болезни, как ожирение, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет и многие другие заболевания. Несмотря на то, что для каждого из этих заболеваний существует определенная наследственная предрасположенность, она реализуется и может быть ускорена на фоне действия алиментарного фактора.

Основные **функции питания**:

1. Обеспечение организма **энергетическими** ресурсами.

2. Обеспечение организма **пластическими** материалами для восполнения баланса веществ - сохранение физиологического равновесия и обеспечения роста и развития плода и детского организма, восстановление нарушений структуры и функций органов и систем (регенерация), поддержания постоянства внутренней среды организма (гомеостаза).

3. Обеспечение организма незаменимыми веществами, обладающими **биологической активностью** (витамины, микроэлементы, антиоксиданты). Они входят в состав ферментов, гормонов, медиаторов и других веществ-регуляторов биологических процессов в организме.

4. Обеспечение организма веществами, обладающими **фармакологической активностью** (салицилаты, биофлавоноиды, антибиотики). Они являются биорегуляторами обмена веществ, иммунорегуляторами и влияют на жизнь симбионтных и патогенных микроорганизмов.

5. Обеспечение организма **водой**, потери которой составляют 1-1,5 и более литров в сутки.

6. Поддержание **микробиоценоза** желудочно-кишечного тракта - питание и размножение симбиотических микроорганизмов.

7. Обеспечение **детоксикации** организма (пищевые волокна и другие природные энтеросорбенты).

3. Рекомендуемые нормы потребления основных пищевых веществ

Рациональные нормы потребления пищевых продуктов – **рацион,** представленный в виде набора продуктов, включающего пищевые продукты в объемах и соотношениях, отвечающих современным научным принципам оптимального питания, учитывающий сложившуюся структуру и традиции питания большинства населения, составленный в соответствии с рекомендуемыми уровнями адекватного суточного потребления пищевых и биологически активных веществ.

В настоящее время в нашей стране разработаны и утверждены «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» МР 2.3.1.0253-21 (таблица 1), которые

установлены на основании расчетных или экспериментально определенных величин, или оценок потребления пищевых и биологически активных веществ группой/группами практически здоровых людей.

Это официальный нормативный документ для планирования производства и потребления продуктов питания, оценки резервов продовольствия, разработки мер социальной защиты, обеспечивающих здоровье, расчетов рационов организованных коллективов, проведения научных исследований фактического питания и состояния здоровья населения.

Физиологические величины потребности в пищевых веществах и энергии определены Институтом питания РАМН. «Нормы» учитывают значительные достижения, накопленные за последние годы, благодаря новейшим фундаментальным и прикладным исследованиям в области науки о питании.

В соответствии с этими рекомендациями калорийность рационов взрослого работающего населения нормируется в зависимости от интенсивности труда. Любая физическая или умственная работа требует дополнительных затрат энергии. Если для людей, занятых малоподвижным трудом, суточная потребность в энергии составляет 2500-2800 ккал, то для лиц, занятых тяжелой физической работой, эти величины могут достигать 4000-5000 ккал.

При расчете норм потребления пищевых веществ пользуются **коэффициентом физической активности** (**КФА**) для различных профессий в зависимости от того, в какую группу интенсивности труда они включены. КФА для различных профессиональных групп учитывает суточные энергозатраты работников, занятых в различных сферах деятельности, в соответствии с особенностями выполнения трудового процесса. В зависимости от интенсивности и тяжести труда все работники разделены на пять групп для мужчин и на четыре группы для женщин:

I. КФА 1,4 (очень низкая физическая активность; мужчины и женщины**)** - государственные служащие административных органов и учреждений, научные работники, преподаватели вузов, колледжей, учителя средних школ, студенты, специалисты-медики, психологи, диспетчеры, операторы в т.ч. техники по обслуживанию ЭВМ и компьютерного обеспечения, программисты, работники финансово-экономической, юридической и административно-хозяйственной служб, работники конструкторских бюро и отделов, рекламно-информационных служб, архитекторы и инженеры по промышленному и гражданскому строительству, налоговые служащие, работники музеев, архивов, библиотекари, специалисты службы страхования, дилеры, брокеры, агенты по продаже и закупкам, служащие по социальному и пенсионному обеспечению, патентоведы, дизайнеры, работники бюро путешествий, справочных служб и других родственных видов деятельности;

Таблица 1 - Рекомендуемые нормы питания взрослого населения (в день) [2]

Группа	КФА	Возраст	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
				всего	в т.ч. живот.		
Мужчины							
I	1,4	18-29	2450	72	40	81	358
		30-39	2000	68	37	77	335
		40-59	2100	65	36	70	303
II	1,6	18-29	2800	80	44	93	411
		30-39	2650	77	42	88	387
		40-59	2500	72	40	83	366
III	1,9	18-29	3300	94	52	110	358
		30-39	3150	89	49	105	335
		40-59	2950	84	46	98	303
IV	2,2	18-29	3850	108	59	128	411
		30-39	3600	102	56	120	387
		40-59	3400	96	53	113	366
V	2,5	18-29	4200	117	64	154	484
		30-39	3950	111	61	144	462
		40-59	3750	104	57	137	432
Женщины							
I	1,4	18-29	2000	61	34	67	289
		30-39	1900	59	33	63	274
		40-59	1800	58	32	60	257
II	1,6	18-29	2200	66	36	73	318
		30-39	2150	65	36	72	311
		40-59	2100	63	35	70	305
III	1,9	18-29	2600	76	42	87	378
		30-39	2550	74	41	85	372
		40-59	2500	72	40	83	366
IV	2,2	18-29	3050	87	48	102	462
		30-39	2950	84	46	98	432
		40-59	2850	82	45	95	417
Дополнительно к норме, соответствующей физической активности и							
Беременные			+350	30	20	12	30
Кормящие (1-6 мес.)			+500	40	26	15	40
Кормящие (7-12 мес.)			+450	30	20	15	30
Нормы для лиц престарелого и старческого возраста							
Мужчины		60-74	2300	68	37	77	335
		75+	1950	61	33	65	280
Женщины		60-74	1975	61	33	66	284
		75+	1700	55	30	57	242

II. КФА 1,6 (низкая физическая активность; мужчины и женщины) - водители городского транспорта, рабочие пищевой, текстильной, швейной, радиоэлектронной промышленности, операторы конвейеров, весовщицы, упаковщицы, машинисты железнодорожного транспорта, участковые врачи, хирурги, медсестры, продавцы, работники предприятий общественного питания, парикмахеры, работники жилищно-эксплуатационной службы, реставраторы художественных изделий, гиды, фотографы, техники и операторы радио- и телевещания, таможенные инспектора, работники милиции и патрульной службы и других родственных видов деятельности;

III. КФА 1,9 (средняя физическая активность; мужчины и женщины) – слесари, наладчики, станочники, буровики, водители электрокаров, экскаваторов, бульдозеров и другой тяжелой техники, работники тепличных хозяйств, растениеводы, садовники, работники рыбного хозяйства и других родственных видов деятельности;

IV. КФА 2,2 (высокая физическая активность; мужчины и женщины) - строительные рабочие, грузчики, рабочие по обслуживанию железнодорожных путей и ремонту автомобильных дорог, работники лесного, охотничьего и сельского хозяйства, деревообработчики, физкультурники, металлурги, доменщики-литейщики и другие родственные виды деятельности;

V. КФА 2,5 (очень высокая физическая активность; мужчины) – спортсмены высокой квалификации в тренировочный период, механизаторы и работники сельского хозяйства в посевной и уборочный период, шахтеры и проходчики, горнорабочие, вальщики леса, бетонщики, каменщики, грузчики немеханизированного труда, оленеводы и другие родственные виды деятельности.

В каждой группе взрослого населения выделены по 3 возрастных подгруппы от 18 до 59 лет. Дополнительно введены две подгруппы лиц престарелого и старческого возраста (60 - 74, 75 лет и более).

В «Нормах» учтены беременные и кормящие матери по двум срокам лактации (1-6 и 7-12 мес.), у которых повышены энергетические затраты и, соответственно, потребность в питательных веществах с учетом потребления их плодом, а затем и ребенком, вскармливаемым грудным молоком.

Взрослым людям рекомендовано поступление с пищей минеральных веществ в следующих количествах (мг/сутки): кальций - 800 (в престарелом возрасте - 1000), фосфор - 1200, магний - 400, железо - 10 (женщинам - 18), цинк - 15, йод - 0,15.

У женщин всех профессиональных и возрастных групп потребность в пищевых веществах (кроме железа) и энергии в среднем на 15% ниже, чем у мужчин.

При использовании «Норм» для оценки расчетов потребления пищевых веществ следует иметь в виду следующее:

- величины пищевых веществ, представленные в «Нормах», носят групповой характер, т.е. **индивидуальная потребность** (**ИП**) каждого человека будет ниже величины физиологической потребности;

- показатели ИП в популяции для пищевых веществ имеют нормальное распределение, т.е. потребности 95 % популяции находятся в пределах двух стандартных отклонений от **средней величины потребности** (**СП**).

Интегральным показателем, отражающим состояние питания, является ***пищевой статус.*** Пищевой статус в свою очередь зависит от ***диетологического статуса*.**

Диетологический статус оценивается *по пищевой и энергетической ценности рациона, режиму питания, условиям приема пищи.*

В переводе с латыни слово «**рацион**» означает суточную порцию пищи, а слово «рациональный» переводится как разумный, или целесообразный.

Питание может считаться **рациональным** только тогда, когда оно обеспечивает потребность человеческого организма в **пластических** (строительных) веществах, восполняет без избытка его **энергетические затраты,** соответствует физиологической и биохимической возможностям человека, а также содержит все другие необходимые для него вещества: витамины, макро-, микро- и ультрамикроэлементы, свободные органические кислоты, балластные вещества и ряд других биополимеров [2, 3].

Поскольку все вышеперечисленное попадает в нас извне, рациональное питание можно и должно рассматривать еще и как естественно обусловленное взаимоотношение человека со средой обитания. Но от всех агентов внешней среды пища отличается тем, что внутри нашего организма она становится внутренним, специфическим для него фактором. Одни элементы, составляющие этот фактор, превращаются в энергию физиологических функций, другие – в структурные формации органов и тканей.

Диетологический статус питания определяют расчетными методами, используя данные таблиц «Химический состав и энергетическая ценность основных пищевых продуктов» [4] или информацию о пищевой ценности, нанесенную на упаковку употребляемого пищевого продукта.

Путем непосредственного контроля питания данного человека за определенный период времени или методом опроса можно сравнительно легко рассчитать количество тех или иных пищевых веществ, которые поступают в организм. Следует отметить, что табличный расчет химического состава пищевых продуктов может существенно отличаться от реального содержания этих компонентов в продукте. Это касается практически всех пищевых продуктов, но особенно растительного происхождения, например по макро- и микроэлементному составу, зависящему от геохимического состава почвы, климата, уровня солнечной инсоляции, условий хранения и переработки [5-7].

Диетическое питание считается не только одним из эффективных средств комплексного лечения многих недугов, но и средством, способствующим их профилактике. Институт питания разработал эффективные специальные **диеты.** Сейчас они широко известны даже за пределами нашей страны [5, 6].

Диетическое питание в одних случаях может быть основным и единственным лечебным фактором, в других - общим фоном, усиливающим действие других факторов, благоприятствующим медикаментозному лечению. Диетическое питание наиболее эффективно способствует выздоровлению, если оно применяется в сочетании с такими лечебными факторами, как лекарственные растения, минеральные воды, лечебная физкультура и массаж.

Калорийность и химический состав диеты имеют первостепенное значение при многих недугах, но, прежде всего при ожирении и сахарном диабете, часто

протекающем в сочетании со многими заболеваниями. Правильно подобранные по составу продукты могут играть роль лечебного средства. При легких формах диабета зачастую можно обходиться вовсе без лекарств, достаточно лишь подобрать соответствующую диету.

Лечебное питание должно оказывать целебное действие на больной орган или систему и в целом на организм, благотворно влияя на обмен веществ, функциональное состояние нервной и эндокринной системы, а также иммунитет, стимулируя восстановительные процессы и общие защитно-приспособительные реакции организма, повышая эффективность других лечебных мероприятий (например, лекарств) и снижая возможное побочное нежелательное их действие.

Контрольные вопросы:

1. За счет каких факторов в санаториях создаются условия для улучшения состояния здоровья гостей?
2. Перечислить основные услуги, которые предоставляются в санаториях.
3. Почему среди всех услуг санаториев особая роль отводится организации службы питания?
4. Какие функции в санатории выполняет диетсестра?
5. Какие функции в санатории выполняет диетврач?
6. Какие функции в санатории выполняет шеф-повар, заведующий производством?
7. Почему необходимо обеспечивать сбалансированность рационов питания?
8. Объяснить термин «алиментарный фактор».
9. Какие виды заболеваний вызваны алиментарным фактором?
10. Какие пищевые вещества называют эссенциальными?
11. Раскрыть термин «пластическая функция» пищевых веществ.
12. Объяснить термин «биоценоз».
13. Перечислить пищевые вещества, обладающие фармакологической активностью.

Практическая работа № 2 (2 часа)

СНАБЖЕНИЕ И УЧЕТ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В САНАТОРНО-КУРОРТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Цель – ознакомиться с порядком внутреннего контроля за движением и учетом продуктов питания в санаторно-курортном учреждении (СКУ), ошибками в учете продуктов, наиболее часто обнаруживаемых при проверках.

Задание – изучить теоретический материал и в отчете привести выполненные пункты задания.

Студенты бакалавриата изучают теоретический материал и приводят выполненные пункты задания в меньшем объеме, чем студенты магистратуры (согласно указаниям преподавателя). Студенты магистратуры дополнительно делают обзор научной литературы по теме практической работы на сайте

elibrary.ru при подготовке к занятию, оформляют результаты обзора и анализа в виде отдельного документа или конспекта в тетради.

Задание:

1. Чем определяется принадлежность организации к санаторно-курортным и оздоровительным учреждениям?
2. Как рассчитывается запас продуктов на складах и в кладовых?
3. По каким направлениям осуществляется внутренний контроль за расходами на питание в санаторно-курортном учреждении?
4. Как организуется снабжение продуктами СКУ?
5. Какие первичные документы отражают поступление и расход продуктов питания?
6. Что необходимо проверять во время приема продуктов питания на склад СКУ?
7. Какие сведения отражают в накопительной ведомости по приходу продуктов питания?
8. Какие сведения записываться в журнал операций по выбытию и перемещению нефинансовых активов?
9. Что такое ревизия?
10. Для чего проводят контрольные взвешивания, как оформляют результаты?
11. Перечислить типичные ошибки в учете продуктов питания.

Теоретический материал

Принадлежность организации к санаторно-курортным и оздоровительным учреждениям Российской Федерации определяется:

- кодами Общероссийского классификатора видов экономической деятельности, продукции и услуг ОК 029-2001, утвержденного Постановлением Госстандарта России от 06.11.2001 N 454-ст, согласно которому санаторно-курортные учреждения (код 85.11.2) относятся к группе "Здравоохранение и предоставление социальных услуг";
- лицензией (с приложением) на медицинскую деятельность для санаторно-курортных организаций.

Наличие сертификатов соответствия на безопасное проживание и питание подтверждает качество оказания услуг по путевке.

Бесспорно, адекватному, сбалансированному питанию принадлежит базовая, приоритетная роль в комплексе мероприятий первичной и вторичной профилактики, учитывая, что пища является интегральным источником основных пищевых веществ и энергии, а также важнейших минеральных веществ и витаминов. Рациональное питание создает условия для оптимального физического и умственного развития, поддерживает высокую работоспособность, повышает способность организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Диетическое питание является одной из основных статей учета затрат и калькуляции санаторно-курортной путевки. Ему уделяется большое внимание как лечебному и профилактическому фактору при многих заболеваниях, поэтому расходы на питание подлежат постоянному контролю со стороны бухгалтерии.

В соответствии с п. 23 Правил оказания услуг общественного питания, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.1997 N 1036, к производству продукции общественного питания и обслуживанию потребителей допускаются работники, прошедшие специальную подготовку, аттестацию и медицинские осмотры.

В затраты на статью "Диетическое питание" включается стоимость сырьевого продуктового набора по фактическим данным ежедневной меню-раскладки.

Для бесперебойного функционирования санаторно-курортных организаций запас продуктов на складах и в кладовых рассчитывается исходя из планового заезда отдыхающих и больных, а также меню.

Внутренний контроль за расходами на питание в санаторно-курортном учреждении осуществляется по направлениям:

- договоры поставки продуктов питания;
- сохранность продуктов питания при их приеме, хранении, отпуске;
- полнота вложения сырьевого набора.

Договоры поставки.

Поставка продуктов питания в санаторно-курортных учреждениях осуществляется на основе заключения с их поставщиками договоров. При этом санаторно-курортное учреждение руководствуется Федеральным законом от 21.07.2005 N 94-ФЗ "О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд" (в ред. от 17.07.2009).

В настоящее время часть путевок на санаторно-курортное лечение и реабилитацию предоставляется за средства фонда обязательного медицинского страхования (ОМС). В этом случае заключается Государственный и муниципальный контракты в порядке, предусмотренном ГК РФ и иными федеральными законами с учетом положений Закона N 94-ФЗ.

В соответствии со ст. 10 Закона N 94-ФЗ размещение государственного заказа (заключение государственного или муниципального контракта на поставку товаров) может осуществляться:

- путем проведения торгов в форме конкурса, аукциона, в том числе аукциона в электронной форме;
- методом запроса котировок, у единственного поставщика (исполнителя, подрядчика), на товарных биржах.

Необходимо обратить внимание на то, что санаторно-курортное учреждение (получатель бюджетных средств) вправе размещать государственный заказ, если оно уполномочено на это органом государственной власти Российской Федерации, субъекта Российской Федерации или органом государственной власти местного самоуправления (ст. 4 Закона N 94-ФЗ). Если санаторно-курортное учреждение не уполномочено размещать заказы, то договор на поставку продуктов питания заключается вышестоящей организацией и поставка продуктов питания в учреждение производится в порядке централизованного снабжения. Организовать поставку продуктов питания в порядке централизованного снабжения можно, если вышестоящая организация и учреждение находятся в одном регионе. Если они расположены в разных регионах, то размещение заказов на поставку продуктов

питания связано с определенными сложностями. Поэтому нередко на практике учреждения самостоятельно обеспечивают пищеблоки продуктами питания.

Размещение заказов на товары на основе проведения аукциона установлено Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.05.2007 N 609-р (в ред. от 25.12.2007). К таким товарам, в частности, относятся:

- пищевые продукты и напитки;
- фармацевтические препараты, медицинские химические вещества и лекарственные средства;
- мыло и моющие средства, чистящие и полирующие препараты, парфюмерная продукция и косметические средства;
- канцелярская, бухгалтерская и электронно-вычислительная техника;
- канцелярские принадлежности;
- изделия хозяйственно-бытового назначения и др.

При проведении торгов в форме конкурса, аукциона, в том числе аукциона в электронной форме, санаторно-курортному учреждению целесообразно проанализировать цены у различных поставщиков продуктов питания (полуфабрикатов).

В соответствии с изменениями, внесенными Федеральным законом от 20.04.2007 N 53-ФЗ (в ред. от 08.11.2007), действие Закона N 94-ФЗ распространяется на заказы вне зависимости от суммы закупок и источников финансирования (бюджетных или внебюджетных), при этом заказы на поставки одноименных товаров, выполнение одноименных работ, оказание одноименных услуг заказчик вправе размещать в течение квартала на сумму до 100 тыс. руб. у единственного поставщика на основании п. 14 ст. 55 Закона N 94-ФЗ. Кроме того, в законодательстве больше не употребляется понятие "собственные нужды" учреждения, для которых закупки могли производиться на сумму до 200 тыс. руб. без проведения конкурсных процедур.

Согласно новой редакции ст. 71 Бюджетного кодекса Российской Федерации санаторно-курортные учреждения без заключения государственных или муниципальных контрактов вправе закупать товары, работы, услуги на сумму, не превышающую в течение одного квартала установленного Банком России предельного размера расчетов наличными деньгами в Российской Федерации между юридическими лицами по одной сделке (100 тыс. руб.).

В новой редакции Закона N 94-ФЗ введено требование о размещении заказов на поставки товаров (выполнение работ, оказание услуг) для государственных или муниципальных нужд, которые производятся (выполняются, оказываются) не по конкретным заявкам заказчика или уполномоченного органа, а для которых есть функционирующий рынок. Сравнивать такие товары можно только по их ценам путем проведения аукциона. Целесообразно проводить анализ закупочных цен в сравнении с рыночными ценами, установленными на аналогичные продукты питания в данном регионе.

В соответствии с п. 1 ст. 73 Бюджетного кодекса Российской Федерации бюджетные учреждения, государственные и муниципальные заказчики обязаны вести реестры закупок, осуществленных без заключения государственных или муниципальных контрактов.

Сохранность продуктов питания при их приеме, хранении, отпуске.

Первичные документы, отражающие поступление и расход продуктов питания, являются основой материального учета. Непосредственно по первичным документам осуществляют предварительный, текущий и последующий контроль за движением, сохранностью и рациональным использованием продуктов питания.

Для организации оперативного учета продуктов питания в санаторно-курортном учреждении необходимо осуществлять контроль за своевременностью отражения в бухгалтерском учете операций, связанных с движением продуктов питания. Отражение в учете операций по перемещению продуктов питания внутри санаторно-курортного учреждения, передаче их в эксплуатацию (т.е. при изменении материально ответственного лица) осуществляется в регистрах аналитического учета материальных запасов на основании следующих документов [8-10]:

- требование-накладная (ф. 0315006);
- меню-требование на выдачу продуктов питания (ф. 0504202);
- накопительные ведомости по приходу и расходу продуктов питания.

При поступлении продуктов питания на склад полную материальную ответственность за прием, хранение и отпуск продуктов питания несет заведующий складом (кладовщик). Продукты питания необходимо хранить в специально оборудованных и приспособленных продуктовых складах (кладовых), овощехранилищах, обеспечивающих все условия для полной их сохранности, а также соблюдение санитарных норм и правил. Склады должны быть оснащены необходимыми весовыми приборами, мерной тарой, холодильными установками и т.п.

Во время приема продуктов питания на склад санаторно-курортного учреждения проверяется соответствие фактических ассортимента, количества и качества продуктов, указанных в сопроводительных документах (накладной, акте и пр.).

Складской учет должен вестись материально ответственными лицами на основе приходных и расходных документов в количественном выражении, чтобы получать оперативную информацию в ассортиментном разрезе об остатках продуктов питания на складе или в кладовой. Учет поступления продуктов питания ведется в накопительной ведомости по приходу продуктов питания. Записи в ней производятся на основании первичных документов в стоимостном и количественном выражении. Накопительная ведомость составляется по каждому материально ответственному лицу с указанием поставщиков.

Сводные данные по материально ответственным лицам оборотной ведомости сопоставляются с данными главной книги.

Накопительная ведомость по расходу продуктов питания (ф. 0511213) применяется для учета расходов продуктов питания в течение месяца и должна составляться по каждому материальному лицу. Записи в ней производятся ежедневно на основании меню-требований на выдачу продуктов питания. По окончании месяца в ведомости подводятся итоги, и определяется стоимость израсходованных продуктов. Итоговые данные ведомости по расходу продовольственных запасов должны записываться в журнал операций по выбытию и перемещению нефинансовых активов.

В накопительной ведомости по расходу продовольственных запасов должны содержаться следующие данные:

- наименование и код продуктов питания;
- количество израсходованных продуктов;
- цена за единицу;
- сумма;
- количество прилагаемых меню-требований.

Полнота вложения сырьевого набора.

При проверке организации питания, необходимо обратить особое внимание на отпуск продуктов питания, так как качество блюд зависит от полноты вложения сырьевого набора, предусмотренного рецептурой по приготовлению блюд. Если такая проверка осуществляется не систематически, то это означает недовложение сырьевого набора. В этом случае одной из действенных форм финансово-хозяйственного контроля является **ревизия.**

Качественно и регулярно проводимые ревизионные проверки способствуют усилению внутреннего контроля в санаториях. С их помощью выявляются внутрихозяйственные резервы, намечаются пути повышения результативности деятельности.

На дату проведения ревизии целесообразно сопоставить данные регистрации отдыхающих и больных с количеством отрывных от путевок талонов на питание, которые должны находиться у диетсестры. Следует произвести **выборочное контрольное взвешивание** приготовленных блюд и сопоставлять вес с нормами, заложенными в меню-раскладке. При осуществлении такой проверки необходимо взвесить по 10 - 15 порций, подсчитать их общую массу и сверить с допускаемыми отклонениями по сборнику рецептур блюд кулинарных изделий.

Результаты контрольного взвешивания оформляются **актом**, в котором указываются наименование блюд, их масса, отклонения.

Типичные ошибки в учете продуктов питания.

При проверке учета продуктов питания в санаторно-курортных учреждениях наиболее часто встречаются следующие ошибки.

1. Меню-раскладки рассчитываются на отдыхающих без учета заезда по графику; на фактически заехавших отдыхающих продукты питания выписываются на следующий день.
2. Расходные требования выписываются только в количественном выражении.
3. Количество отпущенных продуктов не соответствует затребованному.
4. Замена одного продукта другим осуществляется без учета норм отходов.
5. При калькулировании блюд нормы отходов при холодной обработке применяются не всегда на то сырье, которое имеется в наличии; на сырье, нормы отходов которого не утверждены при холодной и термической обработке, не проводятся акты контрольной обработки.
6. Не осуществляются внеплановые инвентаризации продуктов; не используются таблицы взаимозаменяемости сырья.
7. Бухгалтерией не осуществляется контроль за правильностью ведения калькуляционных карточек готовых изделий; не обеспечено ведение

количественно-суммового учета продуктов питания на складах; бухгалтерия не участвует в проверке правильности закладки продуктов по норме.

8. Не проводится анализ причин расхождения между фактическими расходами по статье "Диетическое питание" и плановыми расходами, предусмотренными калькуляцией.

9. Правилами санатория не регулируется порядок предоставления завтрака или ужина в день отъезда или заезда, что приводит к отсутствию единого порядка списания продуктов и конфликтам с отдыхающими.

Контрольные вопросы:

1. На основе каких документов подтверждаются затраты СКУ на приготовление диетического питания?
2. Как организуется внутренний контроль за организацией диетического питания в СКУ?
3. Что регламентирует ст.10 Закона № 94 ФЗ?
4. В каком случае разрешается закупка продуктов у единственного поставщика на основании п.14 ст.55 Закона № 94 ФЗ?
5. Как производится учет прибытия/убытия продуктов на складе (в кладовой) материально-ответственным лицом СКУ?
6. Что представляет собой «накопительная ведомость по расходу продуктов»?

Практическая работа № 3 (2 часа)

НОМЕРНАЯ СИСТЕМА ДИЕТ, НОРМАТИВНАЯ БАЗА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ КОМПЛЕКСАХ

Цель – ознакомиться с номенклатурой и особенностями диетических столов.

Задание – изучить теоретический материал и в отчете привести выполненные пункты задания.

Студенты бакалавриата изучают теоретический материал и приводят выполненные пункты задания в меньшем объеме, чем студенты магистратуры (согласно указаниям преподавателя). Студенты магистратуры дополнительно делают обзор научной литературы по теме практической работы на сайте elibrary.ru при подготовке к занятию, оформляют результаты обзора и анализа в виде отдельного документа или конспекта в тетради.

Задание:

1. Перечислить основные нормативные документы, регламентирующие организацию питания в санаторно-курортных комплексах, ознакомиться с их содержанием.
2. Перечислить основные этапы обеспечения гостей питанием в санаторно-курортных комплексах.
3. Какие специалисты назначают лечебное питание, на основании какой информации?
4. Какие документы оформляются службой питания лечебно-профилактических учреждений?

5. Сколько диет включает номерная система, основанная М.И. Певзнером?

6. Описать 6 вариантов диет согласно Приказу 1008н «Об утверждении порядка обеспечения пациентов лечебным питанием (Методы физикального обследования, номенклатуры стандартных диет)».

Теоретический материал

Основные нормативные документы, регламентирующие организацию питания в санаторно-курортных комплексах:

- Приказ от 23 сентября 2020 г**.** N 1008н «Об утверждении порядка обеспечения пациентов лечебным питанием (Методы физикального обследования, номенклатуры стандартных диет)»;
- Приказ от 21.06.2013 N 395Н «Об утверждении норм лечебного питания»;
- Приказ от 05.08.2003 N 330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно- профилактических учреждениях РФ»;
- Приказ от 05.05.2016 N 279Н «Об утверждении Порядка организации санаторно-курортного лечения».

Приказ Минздрава РФ от 05.08.2003 N 330 (ред. от 24.11.2016) "О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации" содержит Положение об организации деятельности врача-диетолога, Положение об организации деятельности медицинской сестры диетической, Положение о Совете по лечебному питанию лечебно-профилактических учреждений, Инструкцию по организации лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях.

Порядок организации лечебного питания отражен в Приложении N 4 Приказа, где содержатся **правила:**

- выписки питания для больных;
- контроля за качеством готовой пищи;
- оборудования пищеблока и буфетных;
- транспортировки готовой пищи;
- организации санитарно-гигиенического режима пищеблока и буфетных.

Алгоритм организации питания в санаторно-курортном комплексе приведен на рисунке.

Вышеуказанное Приложение также представляет **учетно-отчетные формы:**

- порционник;
- сводные сведения о количестве лиц, состоящих на питании;
- раздаточная ведомость;
- карточка-раскладка;
- меню-раскладка для приготовления питания;
- личная медицинская книжка работника пищеблока;
- журнал "Здоровье";
- журнал С-витаминизации блюд;
- журнал контроля за качеством готовой пищи (бракеражный).

Указанная документация утверждается главным врачом ЛПУ и является основой для других финансовых документов, предъявляемых контролирующим органам (страховые компании, контрольно-ревизионные комиссии и др.).

До утверждения приказа № 1008н лечебное питание в лечебно-профилактических учреждениях (ЛПУ) строилось по нозологическому принципу **в виде суточных рационов питания – диет,** разработанных Институтом питания РАМН и утвержденных приказами Министерства здравоохранения СССР, применительно к каждому конкретному заболеванию, которые обозначались номерами от 1 до 15. Номерная система диет, основанная М.И. Певзнером, включала 15 основных рационов и их многочисленные модификации в зависимости от особенностей течения того или другого заболевания. В общей сложности было разработано более 60 вариантов диетических столов.

Рисунок – Укрупненная схема организации питания в санаторно-курортных комплексах

Использование всех вариантов номерных диет было затруднено, и в практической диетотерапии, при всем разнообразии нозологий, применялись, в основном, 5 вариантов диет – 1, 5, 7, 9 и 15.

В связи с этим при подготовке приказа были определены новые подходы к организации лечебного питания. Приказом была введена новая номенклатура диет (система стандартных диет), которая строится по принципу химического состава и объединяет ранее применявшиеся диеты номерной системы с использованием нозологического подхода и группового принципа организации диетического питания (диеты № 1-15).

Новая номенклатура диет включает в себя ранее применявшиеся диеты номерной системы по Певзнеру и назначается в зависимости от заболевания, его стадии, степени тяжести патологического процесса, с учетом осложнений со стороны различных органов и систем (их сопоставление отражено в Приложении № 4 Приказа 1008н), таблица 2.

Таблица 2 – Описание шести вариантов диет согласно Приказу 1008н

№	Номенклатура стандартных диет	Показания к применению	Общая характеристика, кулинарная обработка
1	2	3	4
1.	Основной вариант стандартной диеты (ОВД)	Хронический гастрит в стадии ремиссии. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии ремиссии. Хронические заболевания кишечника с преобладанием синдрома раздраженного кишечника с преимущественными запорами. Острый холецистит и острый гепатит в стадии выздоровления. Хронический гепатит с нерезко выраженными признаками функциональной недостаточности печени. Хронический холецистит и желчнокаменная болезнь. Подагра, мочекислый диатез, нефролитиаз, гиперурикемия, фосфатурия. Сахарный диабет 2 типа без сопутствующей избыточной массы тела или ожирения. Заболевания сердечно-сосудистой системы с нерезким нарушением кровообращения: гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз венечных артерий сердца, мозговых, периферических сосудов. Острые инфекционные заболевания.	Диета, содержащая специализированные пищевые продукты (смеси белковые композитные сухие, витаминно-минеральные комплексы), с растительной клетчаткой (овощи, фрукты). При назначении диеты больным сахарным диабетом рафинированные углеводы (сахар) исключаются. Ограничиваются азотистые экстрактивные вещества, поваренная соль (6 - 8 г/день), продукты, богатые эфирными маслами, исключаются острые приправы, шпинат, щавель, копчености. Блюда приготовляются в отварном виде или на пару, запеченные. Температура горячих блюд не более 60 - 65°С, холодных блюд - не ниже 15°С. Свободная жидкость -1,5 - 2 литра. Ритм питания дробный, 4 - 6 раз в день.
2.	Вариант диеты с механическим и химическим щажением (ЩД)	Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии обострения и нестойкой ремиссии. Острый гастрит. Хронический гастрит с сохраненной и высокой кислотностью в стадии нерезкого обострения. Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Нарушения функции жевательного аппарата. Острый панкреатит, стадия затухающего обострения. Выраженное обострение хронического панкреатита. В период выздоровления после острых инфекций; после операций (не на внутренних органах).	Диета, содержащая специализированные пищевые продукты (смеси белковые композитные сухие, витаминно-минеральные комплексы), с умеренным ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочки и рецепторного аппарата желудочно-кишечного тракта. Исключаются острые закуски, приправы, пряности; ограничивается поваренная соль (6 - 8 г/день). Блюда приготовляются в отварном виде или на пару, протертые и непротертые. Температура пищи - от 15 до 60 - 65°С. Свободная жидкость - 1,5 - 2 литра. Ритм питания дробный, 5 - 6 раз в день.

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
3.	Вариант диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая диета) (ВБД)	После резекции желудка через 2 - 4 месяца по поводу язвенной болезни при наличии демпинг- синдрома, холецистита, гепатита. Хронический энтерит при наличии выраженного нарушения функционального состояния пищеварительных органов. Глютеновая энтеропатия, целиакия. Хронический панкреатит в стадии ремиссии. Хроническая болезнь почек без нарушений азотовыделительной функции почек. Сахарный диабет 1 или 2 типа без сопутствующего ожирения и нарушений азотовыделительной функции почек. Ревматизм с малой степенью активности процесса при затяжном течении болезни без нарушения кровообращения; ревматизм в стадии затухающего обострения. Туберкулез легких. Нагноительные процессы. Анемия различной этиологии. Ожоговая болезнь.	Диета, содержащая специализированные пищевые продукты (смеси белковые композитные сухие, витаминн-оминеральные комплексы), с повышенным содержанием белка, нормальным количеством жиров, сложных углеводов и ограничением легкоусвояемых углеводов. При назначении диеты больным сахарным диабетом и после резекции желудка с демпинг- синдромом рафинированные углеводы (сахар) исключаются. Ограничиваются поваренная соль (6-8 г/день), химические и механические раздражители желудка, желчевыводящих путей. Блюда готовят в отварном, тушеном, запеченном, протертом и непротертом виде, на пару. Температура пищи - от 15 до 60- 65 °С. Свободная жидкость - 1,5 - 2 литра. Ритм питания дробный, 4 - 6 раз в день.
4.	Вариант диеты с пониженным количеством белка (низкобелковая диета) (НБД)	Хроническая болезнь почек с резко и умеренно выраженным нарушением азотовыделительной функции почек и выраженной и умеренно выраженной азотемией.	Диета, содержащая специализированные пищевые продукты (смеси белковые композитные сухие, витаминно-минеральные комплексы), с ограничением белка до 0,8 г или 0,6 г или 0,3 г/кг идеальной массы тела (до 60, 40 или 20 г/день), с резким ограничением поваренной соли (1,5 - 3 г/день) и жидкости (0,8-1 л). Исключаются азотистые экстрактивные вещества, алкоголь, какао, шоколад, кофе, соленые закуски. В диету вводятся блюда из саго, безбелковый хлеб, пюре, муссы из набухающего крахмала. Блюда готовят без соли, в отварном виде, на пару, непротертые. Рацион обогащается витаминами, минеральными веществами. Свободная жидкость - 0,8 - 1 литр. Ритм питания дробный, 4 - 6 раз в день.
5.	Вариант диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета) (НКД)	Различные степени алиментарного ожирения при отсутствии выраженных осложнений со стороны органов пищеварения, кровообращения и других заболеваний, требующих специальных режимов питания. Сахарный диабет 2 типа с ожирением. Сердечно-сосудистые заболевания при наличии избыточного веса.	Диета, содержащая специализированные пищевые продукты (смеси белковые композитные сухие, витаминно-минеральные комплексы), с умеренным ограничением энергетической ценности (до 1300 - 1600 ккал/день) преимущественно за счет жиров и углеводов. Исключаются простые сахара, ограничиваются животные жиры, поваренная соль (3-5 г/день). Включаются растительные жиры, пищевые волокна (сырые овощи, фрукты, пищевые отруби). Ограничивается жидкость. Пища готовится в отварном виде или на пару, без соли. Свободная жидкость - 0,8 - 1,5 литра. Ритм питания дробный, 4 - 6 раз в день.

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
6.	Вариант диеты с повышенной калорийностью (высококалорийна я диета) (ВКД)	Туберкулез органов дыхания: первичный; инфильтративный; казеозная пневмония; туберкулема в фазе распада; кавернозный, цирротический, туберкулезный плеврит, в том числе эмпиема; бронхов; силикотуберкулез. Внелегочный туберкулез: центральной нервной системы; периферических лимфатических узлов; органов брюшной полости; мочеполовой системы; генитальный; костно-мышечной системы; глаз; кожи и слизистых оболочек. Туберкулез в сочетании с другой патологией: ВИЧ; сахарным диабетом; хронической обструктивной болезнью легких; токсикоманией и алкоголизмом; гепатитом; профессиональной вредностью. Туберкулез в сочетании с множественной лекарственной устойчивостью.	Диета, содержащая специализированные пищевые продукты (смеси белковые композитные сухие, витаминно-минеральные комплексы) с повышенным содержанием белка, жира, физиологическим количеством сложных углеводов, ограничением легкоусвояемых сахаров, поваренной соли (до 6 г/день). Диета с повышенной энергетической ценностью. При назначении диеты больным сахарным диабетом рафинированные углеводы (сахар) исключаются. Блюда готовят в отварном, тушеном, запеченном виде, с механическим или без механического щажения. Температура пищи - от 15 до 60 - 65°С. Свободная жидкость - 1,5 - 2 литра. Ритм питания - дробный, 4 - 6 раз в день.

Контрольные вопросы:

1. Сколько вариантов диет по Певзнеру существует: основные номера и с учетом буквенных дополнительных обозначений?
2. Сколько групп диет? Перечислить, охарактеризовать особенности.
3. Каким образом назначается диетическое питание, если у человека в наличии несколько заболеваний и соответствующие им диеты относятся к разным группам?
4. Может ли гость быть направлен в СКУ в стадии обострения заболевания?
5. В каких случаях человек не может быть направлен в СКУ? В каком нормативном документе перечислены такие основания?

Практическая работа № 4 (6 часов)

ОРГАНИЗАЦИЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ, ОСОБЕННОСТИ ДИЕТИЧЕСКИХ СТОЛОВ

Цель – ознакомиться с номенклатурой и характеристиками диетических столов.

Задание – изучить теоретический материал и в отчете привести выполненные пункты задания.

Студенты бакалавриата изучают теоретический материал и приводят выполненные пункты задания в меньшем объеме, чем студенты магистратуры (согласно указаниям преподавателя). Студенты магистратуры дополнительно делают обзор научной литературы по теме практической работы на сайте elibrary.ru при подготовке к занятию, оформляют результаты обзора и анализа в виде отдельного документа или конспекта в тетради.

Задание:

1. Составить таблицу (номер диеты – основные характеристики – режим питания – не рекомендуются продукты)
2. Описать использование принципов щажения и тренировки в диетическом питании
3. Какие технологические особенности приготовления пищи диетического питания?

Теоретический материал

Диета – один из важных методов лечения при многих заболеваниях.

В лечебном питании имеет значение не только правильный подбор продуктов, но и соблюдение технологии кулинарной обработки, температура потребляемой больным пищи, кратность и время приема пищи.

Обострения многих заболеваний связаны с нарушением рекомендаций по питанию: например, хронического панкреатита после употребления жирной сметаны, блинов, алкогольных напитков, жареных блюд; нарушения в диете при сахарном диабете приводят к резкому повышению сахара в крови, к сухости во рту, усилению жажды, прогрессирует жировая инфильтрация печени и поджелудочной железы; повышение артериального давления у больных, страдающих гипертонической болезнью, наблюдается при употреблении соленой пищи, назначаемое при этом лечение малоэффективно.

Во всех лечебно-профилактических и санаторно-курортных учреждениях пользуются номерной системой диет. Многие из них имеют несколько вариантов, например: N 1а, 1б, N 7а, 7б, 7в, 7г.

Врачи-диетологи после обследования назначают определенный номер диеты или дают ее описание.

1. Общая характеристика диетических столов

Диетический стол № 1

Назначается в случае, если у пациента острый гастрит в фазе выздоровления, язва желудка и 12-перстной кишки при нерезком и резком обострении на этапе выздоровления, обострение хронического гастрита в нерезкой форме с повышенной или сохраненной секрецией.

Диетический стол № 1А

- острый гастрит на период со 2 по 4 день лечения, резкое обострение впервые 6-8 дней лечения язвы желудка и 12-перстной кишки.

Диетический стол № 1Б

- гастрит в острой форме после диеты 1, хронический гастрит в стадии затухания резкого обострения или язвенная болезнь 12-перстной кишки и желудка после диеты 1А.

Диетический стол № 2

- хронический колит и энтерит вне и после обострения, без сопутствующих болезней поджелудочной железы, желчных путей, печени, и гастрит с формой секреции повышенной или сохраненной.

Диетический стол № 3

- хронические заболевания кишечника, сопровождаемые запорами вне обострения и при затухающем или нерезком обострениях.

Диетический стол № 4

- резкое обострение заболеваний кишечника в хронических формах, сопровождаемое сильными поносами и острые заболевания.

Диетический стол № 4Б

- обостренные заболевания кишечника на стадии улучшения, хронические заболевания кишечника в стадии резкого и нерезкого обострения, также при сочетании с поражением других органов, отвечающих за пищеварение.

Диетический стол № 4В

- для перехода к рациональному питанию в период выздоровления

при острых заболеваниях кишечника, заболевания кишечника в хронической форме после обострения на стадии выздоровления и вне его, в сочетании с другими болезнями органов пищеварения.

Диетический стол № 5

- цирроз печени без недостаточности, острые формы гепатита и холецистита в период выздоровления, хронический холецистит, желчнокаменная болезнь и гепатит вне обострения, без выраженных болезней кишечника и желудка.

Диетический стол № 5А

- острый гепатит и холецистит в начальной стадии, ангиохолит и другие поражения желчных путей, заболевания печени и желчных путей в сочетании с воспалительными желудочными и кишечными болезнями, язвами желудка или двенадцатиперстной кишки.

Диетический стол № 5П

- панкреатит хронического типа вне и после обострения в период выздоровления.

Диетический стол № 6

- мочекаменная болезнь (уратурия) с камнями, образованными из солей мочевой кислоты, подагра.

Диетический стол № 7

- нефрит в хронической форме вне почечной недостаточности и обострений, острый нефрит в период выздоровления, начиная с 3-4 недели лечения.

Диетический стол № 7А

- хронический нефрит с резко выраженной недостаточностью почек, острый нефрит после разгрузочных дней в тяжелой форме и средней тяжести с начала болезни.

Диетический стол № 7Б

- острый нефрит в легкой форме или после диеты 7А, хронический нефрит с умеренным выражением почечной недостаточности.

Диетический стол № 7В

- нефротический синдром при хронических почечных заболеваниях.

Диетический стол № 7Г

- конечная (терминальная) стадия почечной недостаточности при гемодиализе.

Диетический стол № 8

- ожирение, сопутствующее или основное, не нуждающееся в специальных диетах.

Диетический стол № 9

- при подборе доз инсулина или других лекарств, для установления к углеводам выносливости, сахарный диабет в средней и легкой форме.

Диетический стол № 10

- заболевания сердечно-сосудистой системы при степени недостаточного кровообращения в степени I-IIA.

Диетический стол № 10А

- заболевания сердечно-сосудистой системы при степени недостаточного кровообращения в степени IIБ-III.

Диетический стол № 10И

- инфаркт миокарда.

Диетический стол № 10С

- гипертоническая болезнь на почве атеросклероза, ишемическая болезнь сердца на основе атеросклероза, атеросклероз с поражением сосудов головного мозга, сосудов сердца и др. органов.

Диетический стол № 11

- истощение после травм, операций, болезней при отсутствии пораженных органов пищеварительного тракта, туберкулез лимфоузлов, костей, легких, суставов при затухании или нерезком обострении.

Диетический стол № 12

- заболевания нервной системы функционального типа

Диетический стол № 13

- инфекционные заболевания в острой форме.

Диетический стол № 14

- мочекаменная болезнь (фосфатурия), сопровождаемая щелочной реакцией мочи и выпадением фосфорно-кальциевых солей в виде осадка.

Диетический стол № 15

- заболевания, не требующие соблюдения специальных диет и без нарушенной работы пищеварительной системы.

2. Особенности 15 диетических столов

Диета № 1, стол № 1.

Показания:

1) язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период выздоровления после резкого обострения и при нерезком обострении;

2) нерезкое обострение хронического гастрита с сохраненной или повышенной секрецией;

3) острый гастрит в период выздоровления.

При сочетании язвенной болезни с другими заболеваниями органов пищеварительной системы используют варианты диеты № 1. Диету № 1 без механического щажения – «непротертую» диету № 1 – применяют на последнем этапе лечения обострения язвенной болезни и при малосимптомном, вялом ее

течении. По химическому составу и продуктовому набору эта диета соответствует протертой диете № 1.

Исключены сильно возбуждающие секрецию желудка продукты и блюда.

Пищу готовят вареной, но непротертой: мясо и рыба куском, каши рассыпчатые, овощи и фрукты в непротертом виде.

Цель диеты № 1: умеренное химическое, механическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта при полноценном питании, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, нормализация секреторной и двигательной функций желудка.

Общая характеристика диетического стола № 1: по калорийности, содержанию белков, жиров и углеводов физиологически полноценная диета. Ограничены сильные возбудители секреции желудка, раздражители его слизистой оболочки, долю задерживающиеся в желудке и трудно перевариваемые продукты и блюда. Пищу готовят в основном протертой, сваренной в воде или на пару. Отдельные блюда запекают без корочки.

Рыба и не грубые сорта мяса допускаются куском. Умеренно ограничена поваренная соль. Исключены очень холодные и горячие блюда.

Химический состав и калорийность диеты № 1: углеводы – 400 - 420 г; белки – 90 - 100 г (60 % животные), жиры – 100 г (30 % растительные), калории – 2800 - 3000 ккал; натрия хлорид (соль) 10 - 12 г, свободная жидкость – 1,5 л.

Режим питания при диете № 1: 5-6 раз в день. Перед сном: молоко, сливки.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы. Из разрешенных протертых овощей на морковном, картофельном отваре, молочные супы из протертых или хорошо разваренных круп (геркулес, манная, рис и др.), вермишели с добавлением протертых овощей, молочные супы-пюре из овощей: суп-пюре из заранее вываренных кур или мяса, из протертых сладких ягод с манной крупой. Муку для супов только подсушивают. Супы заправляют сливочным маслом, яично-молочной смесью, сливками. *Исключают:* мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи, окрошку.

Допустимы: хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта вчерашней выпечки или подсушенный; сухой бисквит, печенье сухое, 1-2 раза в неделю хорошо выпеченные несдобные булочки, печеные пирожки с яблоками, отварным мясом или рыбой и яйцами, джемом, ватрушка с творогом. *Исключают:* ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста.

Допустимы: нежирная, без сухожилий, фасций, кожа птиц; паровые и отварные блюда из говядины, молодой нежирной баранины и обрезной свинины, кур, индейки. Отварные блюда, включая мясо куском из нежирной телятины, цыплят, кролика. Паровые котлеты, биточки, кнели, суфле, пюре, зразы; бефстроганов из вареного мяса. Отварное мясо, запеченное в духовом шкафу. Отварные язык и печень. *Исключают:* жирные или жилистые сорта мяса и птиц, утку, гуся, консервы, копчености.

Допустима рыба: нежирные виды без кожи, куском или в виде котлетной массы: варится в воде или на пару. *Исключают* жирную и соленую рыбу, рыбные консервы;

Из молочных продуктов допустимы молоко и сливки, некислые кефир, простокваша, ацидофилин, свежие некислые творог (протертый) и сметана,

творожные блюда – запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги, неострый сыр тертый, изредка – ломтиками. *Исключают* молочные продукты с высокой кислотностью, острые, соленые сыры.

Ограничивают сметану; яйца – 2-3 штуки в день: всмятку или в виде парового омлета. *Исключают:* яйца вкрутую и жареные.

Рекомендованные крупы: манная, рис, гречневая, овсяная. Каши, сваренные на молоке или воде, полувязкие и протертые (гречневая).

Паровые суфле, пудинги, котлеты из молотых круп. Вермишель, макароны мелкорубленые отварные.

Исключают: пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупу, бобовые, цельные макароны.

Допускаются овощи: картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ограниченно – зеленый горошек. Сваренные на пару или в воде и протертые (пюре, суфле, паровые пудинги). Непротертые ранние тыква и. Мелкошинкованный укроп – в супы. Спелые некислые томаты до 100 г. *Исключают:* белокочанную капусту, репу, брюкву, редьку, щавель, шпинат, лук, огурцы, соленые, квашеные и маринованные овощи, грибы, овощные закусочные консервы;

Допустимые закуски: салат из отварных овощей, мяса, рыбы. Язык отварной, паштет из печени, колбаса докторская, молочная, диетическая; заливная рыба на овощном отваре, икра осетровых, изредка вымоченная нежирная сельдь и форшмак, неострый сыр, несоленая ветчина без жира.

Исключают: все острые и соленые закуски, консервы, копчености; плоды, сладкие блюда, сладости.

Допустимы в протертом, вареном и печеном виде сладкие ягоды и фрукты. Пюре, кисели, муссы, желе, самбуки, компоты (протертые).

Меренги, снежки, сливочный крем, молочный кисель. Сахар, мед, некислое варенье, зефир, пастила.

Исключают: кислые, недостаточно спелые, богатые клетчаткой фрукты и ягоды, непротертые сухофрукты, шоколад, мороженое;

*Допустимые с*оусы и пряности: молочный (бешамель) без пассеровки муки, с добавлением сливочного масла, сметаны, фруктовые, молочно-фруктовые.

Ограниченно - укроп, петрушка, ванилин, корица.

Исключают: мясные, рыбные, грибные, томатные соусы, хрен, горчицу, перец;

Допустимые напитки: некрепкий чай, чай с молоком, сливками, слабые какао и кофе с молоком. Сладкие соки из фруктов и ягод. Отвар шиповника.

Исключают: газированные напитки, квас, черный кофе;

Допустимые жиры: сливочное несоленое масло, коровье топленое высшего сорта. Рафинированные растительные масла, добавляемые в блюда.

Исключают: все другие жиры.

Примерное меню диеты № 1 (протертая).

Первый завтрак: яйцо всмятку, каша рисовая молочная протертая, чай с молоком.

Второй завтрак: яблоко печеное с сахаром.

Обед: суп овсяный молочный протертый, фрикадельки мясные паровые с морковным пюре, мусс фруктовый.

Полдник: отвар шиповника, сухарики.

Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, картофельное пюре, чай с молоком.

На ночь: молоко.

Примерное меню диеты № 1 (непротертая).

Первый завтрак; яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай с молоком

Второй завтрак: творог свежий некислый, отвар шиповника.

Обед: суп картофельный вегетарианский, мясо отварное, запеченное под бешамелью, морковь отварная, компот из разваренных сухофруктов.

Полдник: отвар пшеничных отрубей с сахаром и сухарики.

Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, рулет морковно-яблочный, чай с молоком.

На ночь: молоко.

Диета № 1А, стол № 1А.

Показания:

1) резкое обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в первые 6-8 дней лечения;

2) резкое обострение хронического гастрита в первые дни лечения;

3) острый гастрит на 2-4-й день лечения.

Цель диеты № 1А: максимальное механическое, химическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, обеспечение питанием при постельном режиме.

Общая характеристика диетического стола № 1А: диета пониженной калорийности за счет углеводов и незначительно – белков и жиров. Ограничено количество натрия хлорида (поваренной соли).

Исключены продукты и блюда, возбуждающие секрецию желудка и раздражающие его слизистую оболочку. Пищу готовят в протертом виде, отваривают в воде или на пару, дают в жидком и кашицеобразном состоянии. Исключены горячие и холодные блюда.

Химический состав и калорийность диеты № 1А: углеводы – 200 г; белки – 80 г (60 - 70 % животные), жиры – 80 - 90 г (20 % растительные), калории – 1900 - 2000 ккал; натрия хлорид (поваренной соли) – 8 г, свободная жидкость – 1,5 л.

Режим питания при диете № 1А: 6 раз в день небольшими порциями. На ночь: молоко.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – слизистые из манной, овсяной, рисовой, перловой круп с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла; хлеб и мучные изделия исключаются полностью.

Мясо и птица - нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Очищают от сухожилий, фасций, жира, кожи. Варят, пропускают 2-3 раза через мясорубку и в виде пюре или парового суфле дают 1 раз в день.

Рыба - паровое суфле 1 раз в день (вместо мяса) из нежирных видов рыб, отваренных без кожи.

Молочные продукты – молоко, сливки, паровое суфле из свежеприготовленного протертого творога. *Исключают:* сыр, кисломолочные напитки, сметану и обычный творог.

Яйца – до 3 штук в день, только всмятку и в виде парового омлета.

Крупы – жидкие каши из манной крупы, крупяной муки, протертых гречневой, овсяной крупы и риса с добавлением молока или сливок.

Овощи и закуски *исключаются.*

Плоды, сладкие блюда и сладости – кисели и желе из сладких яблок и фруктов. Сахар, мед. Молочный кисель. *Исключают:* плоды в сыром виде, кондитерские изделия.

Соусы и пряности исключаются.

Напитки – некрепкий чай с молоком или сливками, соки из свежих фруктов и ягод, разведенные водой с сахаром, отвар шиповника. *Исключают:* кофе, какао, газированные напитки;

Жиры – свежее сливочное и рафинированные растительные масла добавляют в готовые блюда.

Примерное меню диеты № 1А.

1-й завтрак: два яйца всмятку, молоко.

2-й завтрак: молоко.

Обед: суп овсяный слизистый, суфле куриное паровое, кисель фруктовый.

Полдник: крем молочный, отвар шиповника.

Ужин: каша рисовая молочная протертая, молоко.

На ночь: молоко.

Диета № 1Б, стол № 1Б.

Показания:

1) язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки или хронический гастрит при затухании резкого обострения после диеты № 1А;

2) острый гастрит после диеты № 1А.

Цель диеты № 1Б: значительное механическое, химическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, обеспечение полноценным питанием при полупостельном режиме.

Общая характеристика диеты № 1Б: несколько снижена калорийность диеты за счет углеводов при нормальном содержании белков и жиров. Резко ограничены продукты и блюда, возбуждающие секрецию желудка и раздражающие его слизистую оболочку. Пищу отваривают в воде или на пару, протирают, дают в полужидком и пюреобразном виде.

Ограничено количество натрия хлорида. Исключены очень горячие и холодные блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 1Б: углеводы – 300 - 350 г; белки – 90 г (60 - 70 % животные), жиры – 90 - 95 г (25 % растительные), калории – 2500 - 2600 ккал; натрия хлорид – 8 - 10 г, свободная жидкость – 1,5 л.

Режим питания при диете № 1Б: 6 раз в день. На ночь: молоко.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – на слизистом отваре с протертыми крупами (манная, рис, овсяная, гречневая) и яично-молочной смесью, молочные с протертыми крупами; хлеб и мучные изделия – только 75 - 100 г тонко нарезанных неподрумяненных сухарей из муки высшего сорта; мясо и птица – нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Очищают от сухожилий, фасций, жира, кожи. Варят и пропускают 2 раза через мясорубку. Паровые суфле, кнели, котлеты, пюре. Пюре можно добавлять в супы.

Рыба – нежирные виды, без кожи. Паровые котлеты, кнели, суфле.

Молочные продукты – молоко, сливки, свежий некислый творог, протертый с молоком. паровое дорожное суфле. *Исключают:* кисломолочные напитки и сыр.

Яйца – до 3 штук в день. Всмятку, паровой омлет, блюда из взбитых белков.

Крупы – протертые молочные каши из овсяной, гречневой, манной крупы и риса.

Овощи – картофельное, морковное, свекольное пюре с молоком и маслом, паровые суфле.

Закуски исключаются.

Плоды, сладкие блюда, сладости – кисели, желе, муссы из сладких плодов, их соков. Молочный кисель. Сахар, мед. *Исключают*: плоды в сыром виде, кондитерские изделия.

Соусы и пряности – только молочный или из некислой сметаны.

Напитки – слабый чай с молоком, сливками, отвар шиповника, сладкие фруктово-ягодные соки пополам с водой. *Исключают:* кофе, какао, газированные напитки;

Жиры – свежее сливочное и рафинированные растительные масла добавляют в готовые блюда.

Примерное меню диеты № 1Б.

Первый завтрак: омлет паровой из двух яиц, каша манная молочная, молоко

Второй завтрак: молоко.

Обед: суп рисовый протертый молочный, суфле мясное паровое с картофельным пюре, желе яблочное.

Полдник: отвар шиповника, сухарики.

Ужин: суфле творожное паровое, кисель фруктовый.

На ночь: молоко.

Диета № 2, стол № 2.

Показания:

1) хронический гастрит с секреторной недостаточностью при нерезком обострении и в стадии выздоровления после обострения;

2) острые гастриты, энтериты, колиты в период выздоровления как переход к рациональному питанию;

3) хронические энтериты и колиты после и вне обострения без сопутствующих заболеваний печени, желчных путей, поджелудочной железы или гастрита с сохраненной или повышенной секрецией.

Цель диеты № 2: обеспечить полноценным питанием, умеренно стимулировать секреторную функцию органов пищеварения, нормализовать двигательную функцию желудочно-кишечного тракта.

Общая характеристика диеты № 2: физиологически полноценная диета с умеренным механическим щажением и умеренной стимуляцией секреции пищеварительных органов. Разрешены блюда разной степени измельчения и тепловой обработки – отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (не панировать в сухарях или муке). Протертые блюда – из продуктов, богатых соединительной тканью или клетчаткой. Исключают: продукты и блюда, которые долго задерживаются в желудке, трудно

перевариваются, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, очень холодные и горячие блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 2: углеводы – 400 - 420 г, белки – 90 - 100 г (60 % животные), жиры – 90 - 100 (25 % растительные), калории – 2800 - 3000 ккал, натрия хлорид – до 15 г, свободная жидкость – 1,5 л.

Режим питания при диете № 2: 4-5 раз в день без обильных приемов пищи.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – на некрепком, обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на отварах из овощей и грибов с мелко шинкованными или протертыми овощами, картофелем, разваренными или протертыми крупами, вермишелью, лапшой, фрикадельками. При переносимости – борщи, щи из свежей капусты, свекольники с мелкошинкованными овощами. Рассольник с протертыми овощами и заменой соленых огурцов на рассол. *Исключают:* молочные, гороховый, фасолевый, из пшена, окрошку.

Хлеб и мучные изделия – хлеб пшеничный из муки высшего, 1-го и 2-го сорта, вчерашней выпечки или подсушенный. Не сдобные булочные изделия и печенье, сухой бисквит. До 2 раз в неделю хорошо выпеченные, остывшие, не сдобные ватрушки с творогом, пироги с отварным мясом или рыбой, яйцами, рисом, яблоками, джемом. *Исключают:* свежий хлеб и мучные изделия, из сдобного и слоеного теста.

Мясо и птица – нежирные сорта без фасций, сухожилий, кожи: отварные, запеченные, жареные (можно смазать яйцом, но не панировать). Изделия из котлетной массы из говядины, телятины, кроликов, кур, индеек, а также молодой нежирной баранины и мясной свинины. Телятину, кролика, цыплят, индюшат можно готовить куском (реже – говядину). Язык отварной. Сосиски молочные. Блинчики с варёным мясом запеченные. *Исключают:* жирное и богатое соединительной тканью мясо и птицу, утку, гуся, копчености, консервы (кроме диетических), ограничивают свинину и баранину.

Рыба – нежирные виды и сорта рыб. Куском или рубленые отварные, запеченные, тушеные, жареные без панировки. *Исключают:* жирные виды, соленую, копченую рыбу, закусочные рыбные консервы.

Молочные продукты – кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки: свежий творог в натуральном виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники ленивые); сыр тертый или ломтиками: сметана – до 15 г на блюдо; молоко и сливки добавляют в блюда и напитки

Яйца – всмятку, паровые, запеченные и жареные (без грубой корочки) омлеты: омлет белковый, с сыром. *Исключают* яйца вкрутую.

Крупы – различные каши на воде или с добавлением молока, на мясном бульоне, включая хорошо разваренные рассыпчатые каши, кроме пшенной и перловой. Паровые и запеченные пудинги, котлеты паровые или обжаренные без грубой корочки, вермишель, лапшевник с творогом или вареным мясом, плов с фруктами. *Исключают:* бобовые, ограничивают пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупу.

Овощи – картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста; при переносимости - белокочанная капуста и зеленый горошек. Вареные, тушеные и запеченные кусочками, в виде пюре, запеканок, пудингов. Котлеты запеченные и жареные без корочки. Спелые томаты. Мелкошинкованную зелень добавляют в

блюда. *Исключают:* сырые не протертые овощи, маринованные и соленые, лук, редьку, редис, сладкий перец, огурцы, брюкву, чеснок, грибы;

Закуски – салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами (без лука, соленых огурцов, квашеной капусты), икра овощная. Сыр неострый. Вымоченная сельдь и форшмак из нее. Рыба, мясо и язык заливные, студень говяжий нежирный, из печени, ветчина без жира, икра осетровых, диетическая, докторская и молочная колбаса.

Исключают: очень острые и жирные закуски, копчености, консервы;

Плоды, сладкие блюда, сладости - зрелые фрукты и ягоды протертые (пюре), очень мягкие – не протертые. Компоты, кисели, желе, муссы. Компот из протертых сухофруктов. Яблоки печеные. Апельсины, лимоны (в чай, желе). При переносимости мандарины, апельсины, арбуз, виноград без кожицы 100 - 200 г в день. Меренги, снежки, сливочная карамель, ирис, мармелад, пастила, зефир, сахар, мед, джемы, варенье. *Исключают*: грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или грубой кожицей (крыжовник), финики, инжир, шоколадные и кремовые изделия, мороженое.

Соусы и пряности – на мясных, рыбных, грибных и овощных отварах, соус смешанный, белый с лимоном и др. Ванилин, корица; немного лаврового листа; зелень укропа, петрушки, сельдерея.

Исключают: жирные и острые соусы, горчицу, перец, хрен;

Напитки – чай с лимоном, кофе и какао на воде и с молоком. Соки овощные, фруктовые, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника и отрубей. *Исключают* виноградный сок, квас;

Жиры – сливочное, топленое, растительные рафинированные масла. *Исключают:* сало свиное, говяжий, бараний и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 2.

Завтрак: яйцо всмятку, сыр, каша овсяная молочная, чай.

Обед: бульон мясной с вермишелью, котлеты мясные жареные без панировки с морковным пюре, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба заливная, пудинг из риса с фруктовой подливой, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 3, стол № 3.

Показания: хронические заболевания кишечника с запорами при нерезком и затухающем обострении и вне обострения.

Цель диеты № 3: нормализация нарушенных функций кишечника и связанных с этими нарушениями обменных процессов в организме.

Общая характеристика диеты № 3: физиологически полноценная диета с включением продуктов и блюд, усиливающих двигательную функцию и опорожнение кишечника (овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп, кисломолочных напитков и др.). Исключение продуктов и блюд, усиливающих брожение и гниение в кишечнике и отрицательно влияющих на другие органы пищеварения (богатые эфирными маслами, жареные изделия и др.). Пищу готовят в основном неизмельченной, варят в воде или на пару, запекают. Овощи и плоды в сыром и вареном виде. В диету включают холодные первые и сладкие блюда, напитки.

Химический состав и калорийность диетического стола № 3: белки – 90 - 100 г (55 % животные), жиры – 90 - 100 г (30 % растительные), углеводы – 400 - 420 г, калории – 2800 - 3000 ккал, натрия хлорид – 15 г, свободная жидкость – 1,5 л.

Режим питания при диете № 3: 4-6 раз в день. По утрам желательны холодная вода с медом или соки плодов и овощей; па ночь: кефир, компоты из свежих или сухих фруктов, свежие фрукты, чернослив.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – на некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульоне, овощном отваре.

Преимущественно овощные (борщи, щи, свекольники), с перловой крупой, фруктовые; хлеб и мучные изделия – хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, зерновой барвихинский, докторский; при переносимости – ржаной. Все – вчерашней выпечки. Печенье не сдобное, сухой бисквит. Не сдобные выпеченные изделия с фруктами и ягодами - ограниченно.

Исключают: хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто.

Мясо и птица - нежирные сорта различных видов мяса, курица, индейка - вареные, запеченные, в основном куском, иногда рубленые. Сосиски молочные. *Исключают:* жирные сорта, утку, гуся, копчености, консервы.

Рыба – нежирные виды. Куском – отварная, запеченная. Блюда из морепродуктов. *Исключают*: жирные виды, копченую рыбу, консервы;

Молочные продукты - молоко в блюдах. Различные кисломолочные напитки. Творог свежий, некислый и блюда из него: пудинги, ленивые вареники, ватрушки, в сочетании с крупами. Сливки. Неострый сыр. Сметана в блюда;

Яйца – до 2 штук в день. Всмятку, паровые омлеты, белковые омлеты, в блюда. *Исключают:* вкрутую, жареные

Крупы – в основном в виде рассыпчатых каш и запеканок из гречневой, пшенной, пшеничной, ячневой круп, сваренных в воде с добавлением молока.

Исключают или ограничивают: рис, манную крупу, саго, вермишель, бобовые.

Овощи – свекла, морковь, томаты, салат, огурцы, кабачки, тыква, цветная капуста – сырые и вареные на гарниры, в виде запеканок. Капуста белокочанная, зеленый горошек - в вареном виде и при переносимости. *Ограничивают* картофель. *Исключают:* редьку, редис, чеснок, лук, репу, грибы;

Закуски – салаты из сырых овощей и винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты. Сыр неострый, ветчина нежирная, сельдь вымоченная, мясо и рыба заливные. *Исключают:* жирные и острые блюда, копчености.

Плоды, сладкие блюда, сладости – свежие, спелые, сладкие фрукты и ягоды сырые и в блюдах в повышенном количестве. Сушеные фрукты в размоченном виде и в различных блюдах (чернослив, курага, урюк, инжир). Мед, варенье, мармелад, пастила, молочная карамель. *Исключают*: кисель, чернику, айву, кизил, шоколад, изделия с кремом.

Соусы и пряности – на некрепком мясном или рыбном бульоне, томатный, молочный бешамель, реже – сметанный, фруктовые. Укроп, петрушка, сельдерей, лавровый лист.

Исключают: острые и жирные соусы, хрен, горчицу, перец;

Напитки – чай, кофе из заменителей. Отвар шиповника и пшеничных отрубей, соки фруктовые и овощные (из слив, абрикосов, моркови, томатов и др.). *Исключают:* какао, натуральный кофе, крепкий чай.

Жиры – масло сливочное. Растительные масла – в блюда. *Исключают:* животные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 3.

Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, омлет паровой, чай.

Второй завтрак: яблоко свежее.

Обед: щи вегетарианские со сметаной, мясо отварное с тушеной свеклой, компот из сухофруктов.

Ужин: голубцы овощные, крупеник из гречневой крупы с творогом, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 4, стола № 4.

Показания: острые заболевания и резкое обострение хронических заболеваний кишечника с сильными поносами.

Цель диеты № 4: обеспечить питание при нарушении пищеварения, уменьшить воспаление, бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, способствовать нормализации функций кишечника и других органов пищеварения.

Общая характеристика диеты № 4: диета пониженной калорийности за счет жиров и углеводов при нормальном содержании белка. Резко ограничены механические, химические и термические раздражители желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, усиливающие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике. Блюда жидкие, полужидкие, протертые, сваренные в воде или на пару. Исключены очень горячие и холодные блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 4: углеводы – 250 г (40 - 50 г сахара); белки – 90 г (60 - 65 % животные), жиры – 70 г, калории – 2000 ккал; натрия хлорид – 8 - 10 г, свободная жидкость – 1,5 - 2 л.

Режим питания при диете № 4: 5-6 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – на обезжиренном слабом мясном или рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров круп, манной, риса, вареного и протертого мяса, паровых кнелей и фрикаделек, яичных хлопьев.

Исключают: супы с крупой, овощами, макаронными изделиями, молочные, крепкие и жирные бульоны;

Хлеб и мучные изделия – сухари из 200 г пшеничного хлеба высшего сорта, тонко нарезанные и неподжаристые. *Исключают*: другие хлебобулочные и мучные изделия;

Мясо и птица – нежирные и не жилистые сорта говядины, телятины, кур, индеек, кроликов. Мясо обезжиривают, удаляют фасции и сухожилия, у птиц - кожу. Паровые или сваренные на воде котлеты, кнели, фрикадельки. Фарш с вареным рисом вместо хлеба 3-4 раза пропускают через мелкую решетку мясорубки. Суфле из отварного мяса. *Исключают:* жирные виды и сорта мяса, мясо куском, колбасы и другие мясные продукты.

Рыба – нежирные виды свежей рыбы куском и рубленые (кнели, фрикадельки, котлеты), сваренные на пару или в воде. *Исключают:* жирные виды, соленую рыбу, икру, консервы;

Молочные продукты - свежеприготовленный кальцинированный или пресный протертый творог, паровое суфле. *Исключают:* цельное молоко и другие молочные продукты;

Яйца – до 1-2 в день. Всмятку, паровой омлет и в блюда. Исключают: яйца вкрутую, сырые, жареные.

Крупы – протертые каши на воде или обезжиренном бульоне – рисовая, овсяная, гречневая, из крупяной муки.

Исключают: пшено, перловую, ячневую крупу, макаронные изделия, бобовые.

Овощи – только в виде отваров, добавляемых в супы;

Закуски исключают.

Плоды, сладкие блюда, сладости – кисели и желе из черники, кизила, черемухи, айвы, груш. Протертые сырые яблоки. Сахар – ограниченно.

Исключают: фрукты и ягоды в натуральном виде, сухофрукты, компоты, мед, варенье и другие сладости.

Соусы и пряности – только обезжиренный бульон и сливочное масло в блюда.

Напитки – чай, особенно зеленый, черный кофе и какао на воде.

Отвары из шиповника, сушеной черники, черной смородины, черемухи, айвы. При переносимости – разведенные свежие соки из ягод и фруктов, кроме винограда, слив, абрикосов. *Исключают:* кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки.

Жиры – только очень свежее сливочное масло по 5 г на порцию готового блюда.

Примерное меню диеты № 4.

Первый завтрак: каша овсяная протерся на воде, творог свежеприготовленный протертый, чай.

Второй завтрак: отвар из сушеной черники.

Обед: бульон мясной с манной крупой, тефтели мясные паровые, каша рисовая протертая на воде, кисель.

Полдник: отвар шиповника несладкий теплый.

Ужин: омлет паровой, каша гречневая протертая на воде, чай.

На ночь: кисель.

Диета № 4Б, стола № 4Б.

Показания:

1) острые заболевания кишечника в период улучшения;

2) хронические заболевания кишечника после резкого обострения или при нерезком обострении. а также при сочетании с поражением других органов пищеварения.

Цель назначения диеты № 4Б: обеспечить полноценное питание в условиях умеренно нарушенного пищеварения, содействовать уменьшению воспаления и нормализации функций кишечника. а также других органов пищеварения.

Общая характеристика диеты № 4Б: по калорийности и химическому составу полноценная диета с небольшим увеличением содержания белка. Диета с умеренным ограничением механических и химических раздражителей слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, усиливающие гниение и брожение в кишечнике, а также резко стимулирующие секрецию желудка, поджелудочной железы, желчеотделение и раздражающие

печень. Блюда протертые и измельченные, сваренные в воде или на пару. Исключены горячие и холодные блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 4Б: углеводы – 400 - 420 г (50 - 70 г сахара), белки – 100 - 110 г (60 - 65 % животные), жиры - 100 г (преимущественно сливочное масло), калории – 2900 - 3000 ккал, натрия хлорид – 8 - 10 г, свободная жидкость – 1,5 л.

Режим питания при диете № 4Б: 5-6 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – на слабом обезжиренном мясном и рыбном бульоне и овощном отваре с хорошо разваренной или протертой крупой, вермишелью, лапшой или мелкошинкованными овощами (картофель, морковь, кабачки, цветная капуста), фрикадельками, кнелями. *Исключают*: суп из бобовых, молочный, щи, борщи, россольник, холодные (окрошка, свекольники).

Хлеб и мучные изделия – хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, вчерашний или подсушенный. Сухие печенья и бисквит. При переносимости – 1-2 раза в неделю в небольшом количестве хорошо выпеченные изделия с творогом, вареным мясом, яблоками, повидлом. *Исключают:* хлеб ржаной, пшеничный из муки грубого помола, свежий, изделия из сдобного и слоеного теста.

Мясо и птица – нежирные виды и сорта или обезжиренные. Говядина, курица, индейка в рубленом виде (котлеты, фрикадельки, кнели и др.), паровые и отварные. Птица без кожи. Телятина, цыплята, кролик – куском, отварные. *Исключают:* жирные виды и сорта мяса, утку, гуся, копчености, колбасы, консервы.

Рыба – нежирные виды куском и рубленые (кнели, котлеты и др.), отварные и паровые. *Исключают:* жирные виды, соленую, копченую рыбу, консервы.

Молочные продукты – молоко, сливки, сметану некислую добавляют в блюда. Ацидофилин, кефир и другие кисломолочные напитки. Творог свежеприготовленный, творожная паста, паровые и запеченные пудинги и др. Сыр неострый.

Исключают: молоко в натуральном виде, все молочные продукты с повышенной кислотностью, острые, соленые сыры.

Яйца – 1-2 штуки в день. Всмятку, омлеты паровые, белковые омлеты, в блюда. *Исключают:* вкрутую, жареные.

Крупы – различные хорошо разваренные каши (кроме пшенной, ячневой, перловой) на воде с добавлением 1/3 молока; гречневую и овсяную крупу протирают; паровые пудинги из протертых каш, запеканка из риса, манной крупы, вермишель отварная.

Исключают: бобовые, каши из перловой, ячневой крупы, пшено.

Овощи – картофель, морковь, цветная капуста - вареные и протертые, ранние кабачки и тыква - вареные; паровое суфле из протертых овощей. Спелые свежие томаты до 50-100 г в день. *Исключают:* белокочанную капусту, свеклу, редис, редьку, лук, чеснок, огурцы, брюкву, репу, щавель, шпинат, грибы.

Закуски – рыба заливная, сыр неострый, икра осетровых.

Плоды, сладкие блюда, сладости – сладкие, спелые ягоды и фрукты (без кожицы) в сыром виде при переносимости до 100 г в день. Протертые яблоки, печеные яблоки, груши. Кисели и протертые компоты, желе, муссы из сладких плодов. Меренги, снежки. Мармелад, пастила, зефир, варенье и джемы.

Исключают: виноград, абрикосы, сливы, сухофрукты, мороженое, шоколад, пирожные;

Соусы и пряности – на слабом мясном бульоне, овощном отваре, молочный бешамель, фруктовый. Зелень петрушки, укроп, лавровый лист; ванилин, корица. *Исключают:* острые, жирные соусы, горчицу, хрен, перец;

Напитки – чай, кофе и какао на воде иди с молоком. Отвары шиповника и пшеничных отрубей. Яблочный, вишневый, мандариновый, апельсиновый, клубничный соки пополам с горячей водой. *Исключают:* виноградный, сливовый, абрикосовый соки, квас, морс.

Жиры – масло сливочное – с хлебом и добавляемое в блюда от 5 до 15 г на прием с учетом переносимости. *Исключают*: другие жиры.

Примерное меню диеты № 4Б.

Первый завтрак: омлет паровой, каша манная молочная, чай.

Второй завтрак: яблоки печеные.

Обед: бульон мясной с яичными хлопьями, кнели мясные паровые с морковным пюре, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная с картофельным пюре, пудинг из риса с фруктовой подливкой, чай.

На ночь: кисель.

Диета № 4В, стола № 4В.

Показания:

1) острые заболевания кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию;

2) хронические заболевания кишечника в период выздоровления после обострения, а также вне обострения при сопутствующих поражениях других органов пищеварения.

Цель диеты № 4В: обеспечить полноценное питание при некоторой недостаточности функций кишечника, способствовать восстановлению последних и деятельности других органов пищеварения.

Общая характеристика диеты № 4В: физиологически полноценная диета с небольшим увеличением содержания белка и умеренным ограничением поваренной соли, механических и химических раздражителей кишечника, исключением продуктов и блюд, усиливающих в кишечнике брожение и гниение, резко повышающих его секреторную и двигательную функции, секрецию желудка, поджелудочной железы, желчеотделение. Пища дается в не измельченном виде, готовится на пару, варится в воде или запекается. Температура пищи обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 4В:ь углеводы – 400 - 420 г, белки – 100 - 120 г (60 % животные), жиры - 100 г (15 - 20 % растительные), калории – 2900 - 3000 ккал; натрия хлорид - 10 г, свободная жидкость - 1,5 л.

Режим питания при диете № 4В: 5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – на слабом обезжиренном мясном и рыбном бульоне, овощном отваре с фрикадельками, кнелями, различной крупой (кроме пшена), вермишелью, лапшой, картофелем, мелкошинкованной морковью, цветной капустой, кабачками; при переносимости -

с капустой белокочанной, свеклой, зеленым горошком. *Исключают:* крепкие, жирные бульоны, молочные, щи, борщи, рассольник, окрошку, суп из бобовых, грибов.

Хлеб и мучные изделия – хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, вчерашний или слегка подсушенный. Сухие печенья и бисквит. 2-3 раза в неделю в небольших количествах хороню выпеченные, не теплые, несдобные булочки, пироги с яблоками, мясом, повидлом, ватрушки с творогом. *Исключают:* хлеб ржаной, свежий, изделия из сдобного и слоеного теста.

Мясо и птица – нежирные или обезжиренные говядина, телятина, курица, индейка, кролик. Мясо без сухожилий, птица без кожи. Куском и рубленые, вареные в воде или на пару. Язык отварной. Молочные сосиски. *Исключают:* жирные сорта, ужу, гуся, большинство колбас, копчености, консервы.

Рыба – нежирные виды, куском и рубленые, вареные в воде или на пару. *Ограниченно* – запеченные и слегка обжаренные без панировки. *Исключают:* жирные виды, соленую, копченую, консервы.

Молочные продукты: молоко – при переносимости, в основном в блюдах. Различные кисломолочные напитки. Свежий творог натуральный, в виде пасты, паровых и запеченных пудингов и сырников. Сметана, сливки - в блюда. Неострый сыр. *Исключают:* острые, соленые сыры, молочные продукты с повышенной кислотностью.

Яйца – 1-2 штуки в день. Всмятку, паровые натуральные и белковые омлеты, в блюда. *Исключают:* вкрутую, жареные.

Крупы - различные каши (кроме пшенной, перловой, ячневой), включая рассыпчатые. На воде, с добавлением 1/3 молока. Паровые и запеченные пудинги, запеканка и биточки манные, котлеты рисовые паровые, плов с фруктами, отварная вермишель, мелконарубленые макароны. *Исключают:* бобовые.

Овощи – картофель, морковь, цветная капуста, тыква, кабачки отварные или паровые не протертые, в виде пюре, запеканок; при переносимости - капуста белокочанная, свекла, зеленый горошек вареные. Суфле из свеклы или моркови с творогом. Салат лиственный со сметаной. Спелые томаты в сыром виде до 100 г. *Исключают:* редис, редьку, лук, чеснок, огурцы, брюкву, репу, щавель, шпинат, грибы.

Закуски - салат из отварных овощей, с отварным мясом, рыбой. Рыба заливная, язык отварной, сыр неострый, икра осетровых, колбаса докторская, диетическая, молочная, нежирная ветчина. *Исключают:* острые и жирные закуски, копчености, консервы.

Плоды, сладкие блюда, сладости – сладкие спелые фрукты и ягоды в сыром виде ограниченно (100 - 150 г); при переносимости – яблоки, груши, апельсины, мандарины, арбуз, клубника, малина, виноград без кожицы. Протертые свежие и печеные яблоки. Кисели, муссы, желе; компоты, в том числе из сухофруктов. Меренги, снежки, мармелад, пастила, сливочные помадки, варенье, джем; при переносимости – мед вместо сахара. *Исключают:* абрикосы, сливы, инжир, финики, ягоды с грубой кожицей, мороженое, шоколад, пирожные.

Соусы и пряности – на мясном бульоне, овощном отваре, молочный бешамель, фруктовый, изредка – сметанный; ванилин, корица, лавровый лист, зелень петрушки, укроп. *Исключают:* острые и жирные соусы, горчицу, хрен, перец.

Напитки – чай, кофе и какао без молока и с молоком. Отвары шиповника и пшеничных отрубей. Разбавленные фруктовые, ягодные и томатный соки. *Исключают:* виноградный, сливовый, абрикосовый соки;

Жиры – сливочное масло на хлеб и в блюда 10 - 15 г на один прием; при переносимости - рафинированные растительные масла до 5 г в блюда. *Исключают:* другие жиры.

Примерное меню диеты № 4В.

Первый завтрак: яйца всмятку, каша овсяная молочная, чай.

Второй завтрак: яблоки свежие.

Обед: суп крестьянский на мясном бульоне, плов из отварного мяса, кисель.

Полдник: отвар шиповника. Ужин: рыба отварная, картофельное пюре, пудинг творожный, запеченный, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 5, стола № 5.

Показания:

1) острые гепатиты и холециститы в стадии выздоровления;

2) хронический гепатит вне обострения;

3) цирроз печени без ее недостаточности;

4) хронический холецистит и желчнокаменная болезнь вне обострения. Во всех случаях – без выраженных заболеваний желудка и кишечника.

*Цель назначения диеты № 5:*химическое щажение печени в условиях полноценного питания, способствовать нормализации функций печени и деятельности желчных путей, улучшить желчеотделение.

Общая характеристика диеты № 5: физиологически нормальное содержание белков и углеводов при небольшом ограничении жиров (в основном тугоплавких). *Исключают* продукты, богатые азотистыми экстрактивными веществами, пуринами, холестерином, щавелевой кислотой, эфирными маслами и продуктами окисления жиров, возникающими при жаренье. Повышено содержание липотропных веществ, клетчатки, пектинов, жидкости. Блюда готовят отварными, запеченными, изредка – тушеными. Протирают только жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи: муку и овощи не пассеруют. Исключены очень холодные блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 5: углеводы – 400 - 450 г (70 - 80 г сахара), белки – 90 - 100 г (60 % животные),жиры – 80 - 90 г (30 % растительные), 11,7 - 12,2 МДж (2800 - 2900 ккал), натрия хлорид - 10 г, свободная жидкость – 1,5-2 л. Можно включать ксилит и сорбит (25 - 40 г).

Режим питания при диете № 5: 5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые, борщи и щи вегетарианские, свекольник. Муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают. *Исключают:* мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошку, щи зеленые.

Хлеб и мучные изделия – хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки. Выпечные не сдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками. Печенье затяжное, сухой бисквит. *Исключают:* очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки.

Мясо и птица – нежирное или обезжиренное, без фасций и сухожилий, птица без кожи. Говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, курица, индейка. Отварные, запеченные после отваривания, куском и рубленые. Голубцы, плов с отварным мясом. Сосиски молочные. *Исключают:* жирные сорта, утку, гуся, печень, почки, мозги, копчености, большинство колбас, консервы.

Рыба – нежирные виды. Отварная, запеченная после отваривания, куском и в виде кнелей, фрикаделек, суфле. *Исключают:* жирные виды, копченую, соленую рыбу, консервы.

Молочные продукты – молоко, кефир, ацидофилин, простокваша; сметана - как приправа к блюдам; полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.). Неострый, нежирный сыр.

Ограничивают: сливки, молоко 6% жирности, ряженку, сметану, жирный творог, соленый, жирный сыр.

Яйца – запеченный белковый омлет. До 1 желтка в день в блюда. При переносимости – яйцо всмятку, в виде омлета. *Исключают:* яйца вкрутую и жареные. При желчнокаменной болезни - до 1/2 желтка в день в блюда.

Крупы – любые блюда из разных круп, особенно гречневой и овсяной. Плов с сухофруктами, морковью, пудинги с морковью и творогом, крупеники. Отварные макаронные изделия. *Исключают:* бобовые.

Овощи – различные, в сыром, отварном, тушеном виде – салаты, гарниры, самостоятельные блюда. Некислая квашеная капуста, лук после отваривания, пюре из зеленого горошка. *Исключают:* шпинат, щавель, редис, редьку, лук зеленый, чеснок, грибы, маринованные овощи.

Закуски – салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба (после отваривания), вымоченная, нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов, отварной рыбы и мяса, докторская, молочная, диетическая колбаса, нежирная ветчина. неострый, нежирный сыр. *Исключают:* острые и жирные закуски, консервы, копчености, икру

Плоды, сладкие блюда, сладости – различные фрукты и ягоды (кроме кислых) – сырые, вареные, запеченные. Сухофрукты. Компоты, кисели, желе, муссы, самбуки. Меренги, снежки. Мармелад, не шоколадные конфеты, пастила, мед, варенье. Сахар частично заменять ксилитом (сорбитом).

Исключают: шоколад, кремовые изделия, мороженое.

Соусы и пряности – сметанные, молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки. Муку не пассеруют. Укроп, петрушка; ванилин, корица. *Исключают:* горчицу, перец, хрен.

Напитки – чай, кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей. *Исключают:* черный кофе, какао, холодные напитки.

Жиры – сливочное масло в натуральном виде и в блюда, растительные рафинированные масла. *Исключают*: свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 5.

Первый завтрак: творог с сахаром и сметаной, каша овсяная молочная, чай.

Второй завтрак: яблоко печеное.

Обед: суп из сборных овощей вегетарианский на растительном масле, кура отварная в молочном соусе, рис отварной, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная с соусом белым на овощном отваре, картофельное пюре, ватрушка с творогом, чай.

На ночь – кефир.

Диета № 5П, стола № 5П.

Показания: хронический панкреатит в период выздоровления после обострения и вне обострения.

Цель диеты № 5П: нормализовать (функцию поджелудочной железы, обеспечить механическое и химическое щажение желудка и кишечника, уменьшить возбудимость желчного пузыря, предупредить жировую инфильтрацию печени и поджелудочной железы.

Общая характеристика диеты № 5П: диета с повышенным содержанием белка, уменьшением жиров и углеводов, в частности сахара.

Резко ограничены экстрактивные вещества, пурины, тугоплавкие жиры, холестерин, эфирные масла, грубая клетчатка, Исключены жареные блюда. Увеличено количество витаминов и липотропных веществ. Блюда в основном в протертом и измельченном виде, сваренные в воде или на пару, запеченные. Исключены горячие и очень холодные блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 5П: белки – 110 - 120 г (60 - 65 % животные), жиры - 80 г (15 - 20 % растительные), углеводы – 350 - 400 г (30 - 40 г сахара); калории – 2600 - 2700 ккал, 20 - 30 г ксилита вместо сахара в сладкие блюда, натрия хлорид (поваренной соли) - 10 г, свободной жидкости – 1,5 л.

Режим питания при диете № 5П: 5-6 раз в день.

*Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: с*упы – вегетарианские протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой; с манной, овсяной, гречневой крупой, рисом, вермишелью. Добавляют 5 г сливочною масла или 10 г сметаны.

Исключают: на мясном, рыбном бульоне, отваре грибов и овощей, с пшеном, молочные супы, борщи, щи, холодные – окрошка, свекольник.

Хлеб и мучные изделия – пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сорта, подсушенный или вчерашний, в виде сухарей. Несладкое сухое печенье. *Исключают:* ржаной и свежий хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста.

Мясо и птица – нежирных сортов говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Мясо освобождают от фасций, сухожилий, жира; птицу - от кожи. В отварном или паровом виде. протертое и рубленое (котлеты, кнели, пюре, суфле, бефстроганов и др.). Нежирные цыплята, кролик, телятина – куском, отварные.

Исключают: жирные сорта, утку, гуся, жареное, тушеное, копчености, колбасы, консервы, печень, мозги, почки.

Рыба – нежирная в отварном виде, куском и рубленая. Заливная после отваривания. *Исключают:* жирные виды, жареную и тушеную, копченую, соленую рыбу, консервы, икру.

Молочные продукты – преимущественно пониженной жирности. Свежий некислый творог 9 % жирности и нежирный, кальцинированный в натуральном

виде, наста, паровые и запеченные пудинги. Блюда из белина. Молоко – при переносимости. Кисломолочные напитки. Сметана и сливки – в блюда. Сыр нежирный и неострый. *Исключают:* молочные продукты повышенной жирности и с включением сахара.

Яйца – белковые омлеты из 2 яиц, желтки – ограниченно (до 1/2 в день) в блюда. *Исключают:* блюда из цельных яиц, особенно вкрутую, жареные.

Крупы – протертые и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы, риса, отваренные на воде и пополам с молоком. Крупяные суфле, пудинги с творогом, запеканки. Отварные макаронные изделия. *Исключают:* бобовые, рассыпчатые каши, ограничивают перловую, ячневую, кукурузную крупу, пшено.

Овощи – отварные и впеченные в протертом виде. Картофель, морковь, цветная капуста, спекла, кабачки, тыква, зеленый горошек. *Исключают:* белокочанную капусту, баклажаны, редьку, репу, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, перец сладкий, грибы.

Закуски исключаются.

Плоды, сладкие блюда и сладости – спелые мягкие, некислые фрукты и ягоды, протертые сырые; запеченные яблоки; протертые компоты из свежих и сухих фруктов, желе, муссы на ксилите (сорбите) или полусладкие на сахаре. *Исключают:* сырые не протертые фрукты и ягоды, виноград, финики, инжир бананы, кондитерские изделия, шоколад, варенье, мороженое.

Соусы и пряности – молочные; фруктово-ягодные полусладкие подливки; на некрепком овощном отваре. Муку не пассеруют. *Исключают*: на мясном, рыбном, грибном бульонах, томатный, все пряности.

Напитки – слабый чай с лимоном, полусладкий или с ксилитом, молоком. Отвар шиповника. Фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой, - по переносимости. *Исключают*: кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок.

Жиры – сливочное масло (30 г), рафинированные растительные масла (10 - 15 г) – в блюда. *Исключают*: другие жиры.

Примерное меню диеты № 5П.

Первый завтрак: мясо отварное, каша овсяная молочная, чай.

Второй завтрак: омлет белковый паровой, отвар шиповника.

Обед: суп вегетарианский из нашинкованных овощей, бефстроганов из отварного мяса, картофель отварной, компот из протертых сухофруктов.

Полдник: творог кальцинированный, чай с молоком.

Ужин: рыба отварная, пюре морковное, чай с молоком.

На ночь: кефир.

Диета № 6, стол № 6.

Показания:

1) подагра;

2) мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты (уратурия).

Цель назначения диеты № 6: способствовать нормализации обмена пуринов, уменьшению образования в организме мочевой кислоты и ее солей, сдвигу реакции мочи в щелочную сторону.

Общая характеристика диеты № 6: исключение продуктов, содержащих много пуринов, щавелевой кислоты; умеренное ограничение натрия хлорид, увеличения количества ощелачивающих продуктов (молочные, овощи и плоды) и свободной жидкости (при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы). Небольшое уменьшение в диете белков и жиров (в основном тугоплавких), а при сопутствующем ожирении – и углеводов. Кулинарная обработка обычная, исключая обязательное отваривание мяса, птицы и рыбы. Температура пищи обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 6: белки – 70 - 80 г (50 % животные), жиры – 80 - 90 г (30 % растительные), углеводы - 400 г (80 г сахара); 11,3 - 11,7 МДж (2700 - 2800 ккал); натрия хлорид – 10 г, свободная жидкость – 1,5-2 л и больше.

Режим питания при диете № 6: 4 раза в день, в промежутках и натощак – питье.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – вегетарианские: борщ, щи, овощные, картофельные, с добавлением круп, холодные (окрошка, свекольник), молочные, фруктовые. *Исключают:* мясные, рыбные и грибные бульоны, из щавеля, шпината, бобовых.

Хлеб и мучные изделия – пшеничный и ржаной хлеб, из муки 1-го и 2-го сорта. Различные выпечные изделия, в том числе с включением молотых отрубей. *Ограничивают*: изделия из сдобного теста;

Мясо, птица, рыба – нежирные виды и сорта. До 3 раз в неделю по 150 г отварного мяса или 160-170 г отварной рыбы. После отваривания используют для различных блюд – тушеных, запеченных, жареных, изделий из котлетной массы. Можно сочетать мясо и рыбу примерно в равных количествах.

Исключают: печень, почки, язык, мозги, мясо молодых животных и птиц, колбасы, копчености, соленую рыбу, мясные и рыбные консервы, икру.

Молочные продукты - молоко, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, сметана, сыр. *Исключают:* соленые сыры.

Яйца – 1 яйцо в день в любой кулинарной обработке.

Крупы – в умеренном количестве, любые блюда. *Исключают:* бобовые.

Овощи – в повышенном количестве, сырые и в любой кулинарной обработке. Блюда из картофеля. *Ограничивают:* соленые и маринованные. *Исключают:* грибы, свежие стручки бобовых, шпинат, щавель, ревень, цветную капусту.

Закуски – салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная. *Исключают:* соленые закуски, копчености, консервы, икру рыб.

Плоды, сладкие блюда и сладости – в повышенном количестве фрукты и ягоды. Свежие и при любой кулинарной обработке. Сухофрукты.

Кремы и кисели молочные. Мармелад, пастила, не шоколадные конфеты, варенье, мед, меренги. *Исключают:* шоколад, инжир, малину, клюкву.

Соусы и пряности – на овощном отваре, томатный, сметанный, молочный. Лимонная кислота, ванилин, корица, лавровый лист. Укроп, зелень петрушки. *Исключают*: соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах, перец, горчицу, хрен.

Напитки – чай с лимоном, молоком, кофе некрепкий с молоком. Соки фруктов, ягод и овощей, морсы, вода с соками, квасы. Отвары шиповника, пшеничных отрубей, сухофруктов. *Исключают:* какао, крепкие чай и кофе.

Жиры – сливочное, коровье топленое и растительные масла. Ограничивают свиной жир. *Исключают:* говяжий, бараний, кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 6.

Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, яйцо всмятку, пудинг из моркови с яблоками и пшеном, чай.

Второй завтрак: отвар шиповника.

Обед: суп-лапша молочный, котлеты картофельные жареные, кисель.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: сырники запеченные, голубцы, фаршированные овощами с рисом, чай.

На ночь: отвар пшеничных отрубей.

Диета № 7, стол № 7.

Показания:

1) острый нефрит в период выздоровления (с 3-4-й недели лечения);

2) хронический нефрит вне обострения и недостаточности почек.

Цель назначения диеты № 7: умеренное щажение функции почек, уменьшение гипертензии и отеков, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ.

Общая характеристика диеты № 7: содержание белков несколько ограничено, жиров и углеводов – в пределах физиологических норм. Пищу готовят без натрия хлорида. Соль выдают больному в количестве, указанном врачом (3 - 6 г и больше). Количество свободной жидкости уменьшено в среднем до 1 л. Исключают экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов, источники щавелевой кислоты и эфирных масел. Кулинарная обработка без механического и с умеренным химическим щажением. Мясо и рыбу (100 - 150 г в день) отваривают. Температура пищи обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 7: углеводы – 400 - 450 г (80 - 90 г сахара); белки - 80 г (50 - 60 % животные), жиры – 90 - 100 г (25 % растительные), калории – 2700 - 2900 ккал; свободная жидкость – 0,9 - 1,1 л.

Режим питания при диете № 7: 4-5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – вегетарианские с овощами, крупой, картофелем; фруктовые, ограниченно – молочные. Заправляют сливочным маслом, сметаной, укропом, петрушкой, лимонной кислотой, уксусом; луком после отваривания и пассерования. *Исключают:* мясные, рыбные и грибные бульоны, из бобовых.

Хлеб и мучные изделия - бессолевой хлеб, блинчики, оладьи на дрожжах и без соли. *Исключают:* хлеб обычной выпечки, мучные изделия с добавлением натрия хлорида.

Мясо и птица – нежирные говядина, телятина, мясная и обрезная свинина, баранина, кролик, курила, индейка, отварные или запеченные, слегка обжаренные после отваривания. Куском или в рубленом виде. Язык отварной. *Исключают:* жирные сорта, жареные и тушеные блюда без отваривания. колбасы, сосиски, копчености, консервы.

Рыба – нежирная, отварная с последующим легким обжариванием или запеканием, куском и рубленая, фаршированная, заливная после отваривания. *Исключают:* жирные виды, соленую, конченую рыбу, икру, консервы;

Молочные продукты – молоко, сливки, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда с морковью, яблоками, рисом; сметана. *Исключают* сыры.

Яйца – желтки, добавляемые в блюда. Цельные яйца – до 2 в день (всмятку, омлет) – при уменьшении мяса, рыбы или творога.

Крупы – различная крупа (в частности, саго, рис, кукурузная, перловая) и макаронные изделия в любом приготовлении. *Исключают* бобовые.

Овощи – картофель и овощи широко применяют в любой кулинарной обработке.

Исключают: бобовые, лук, чеснок, редьку, редис, щавель, шпинат, соленые, маринованные и квашеные овощи, грибы.

Закуски – винегреты без солений, салаты из свежих овощей и фруктов.

Плоды, сладкие блюда и сладости – различные фрукты и ягоды, сырые, вареные, компоты, кисели, желе, мед, варенье, конфеты, фруктовое мороженое. *Исключают* шоколад.

Соусы и пряности – томатные, молочные, сметанные, фруктовые и овощные сладкие и кислые подливки, луковый из вываренного и поджаренного лука. Ванилин, корица. лимонная кислота, уксус. *Исключают:* мясные, рыбные и грибные соусы, перец, горчицу, хрен.

Напитки – чай, некрепкий кофе, соки фруктовые и овощные. Отвар шиповника. *Исключают:* крепкий кофе, какао, минеральные воды, богатые натрием.

Жиры – сливочное несоленое, коровье топленое и рафинированные растительные масла; ограничено – свиное сало.

Примерное меню диеты № 7.

Первый завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Второй завтрак: яблоки печеные.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции), мясо отварное с жареным картофелем, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: биточки морковно-яблочные запеченные, лапшевник с творогом, чай.

Диета № 7А, стол № 7А.

Показания:

1) острый нефрит в тяжелой форме после разгрузочных дней и средней тяжести с первых дней болезни;

2) хронический нефрит при резко выраженной почечной недостаточности.

Цель назначения диеты № 7А: максимальное щажение функций почек, улучшение выведения из организма продуктов обмена веществ, уменьшение гипертензии и отеков.

Общая характеристика диеты № 7А: преимущественно растительная диета с резким ограничением белков, исключением натрия хлорида. Количество жиров и углеводов умеренно снижено. Исключают продукты, богатые экстрактивными веществами, эфирными маслами, щавелевой кислотой. Кулинарная обработка без механического щажения: отваривание, запекание, легкое обжаривание. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой. Количество жидкости должно соответствовать

или не более чем на 300 - 400 мл превышать количество мочи больного за предыдущие сутки.

Химический состав и калорийность диетического стола № 7А: углеводы – 350 г (80 г сахара); белки – 20 г (50 - 60 % животные, а при хронической недостаточности почек – 70 - 75 %), жиры – 80 г (15 % растительные), 8,8 - 9,2 МДж (2100 - 2200 ккал); натрия хлорид, свободная жидкость – 1,5 - 2 л и больше.

Режим питания при диете № 7А: 5-6 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: хлеб и мучные изделия – безбелковый бессолевой хлеб на кукурузном крахмале – 100 г, при его отсутствии 50 г пшеничного бессолевого хлеба или других выпекаемых на дрожжах без соли мучных изделий. *Исключают:* обычный хлеб, мучные изделия с добавлением соли.

Супы: с учетом разрешенной жидкости – с саго, овощные, картофельные, фруктовые. Заправляют вываренным пассерованным луком, сметаной, зеленью. *Исключают:* мясные, рыбные, грибные бульоны, молочные, крупяные (кроме саго) и бобовые.

Мясо, птица, рыба – до 50 - 60 г брутто нежирной говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, куры, индейки, рыбы. После отваривания можно запекать или слегка обжаривать, куском или рубленые. *Исключают:* все мясо- и рыбопродукты (колбасы, консервы и др.).

Молочные продукты – 60 г (или больше за счет мяса и рыбы) молока, сливок, сметаны. Творог – при исключении мяса и рыбы. *Исключают* сыр.

Яйца: в блюда – 1/4-1/2 яйца в день или 2-3 в неделю (всмятку, омлет).

Крупы – саго, ограниченно - рис, безбелковые макаронные изделия. На воде и молоке в виде каш, пудингов, запеканок, плова, котлет. *Исключают:* другие крупы и макаронные изделия, бобовые.

Овощи - картофель и свежие овощи (соответственно 200 - 250 г и 400 - 450 г брутто) в виде различных блюд. Вываренный и обжаренный лук – в блюда. Укроп, петрушка. *Исключают:* соленые, маринованные и квашеные овощи, бобовые, шпинат, щавель, цветную капусту, грибы, редьку, чеснок.

Закуски - овощные салаты и винегреты с растительным маслом.

Плоды, сладкие блюда и сладости – разные фрукты и ягоды. Сырые, сушеные, печеные. Кисели, компоты и желе. Сахар, мед, варенье, нешоколадные конфеты. *Исключают:* шоколад, молочный кисель, мороженое.

Соусы и пряности – для «маскировки» бессолевых диет: кисло-сладкие соусы, томатный, сметанный, овощные и фруктовые подливки, ванилин, корица, лимонная кислота. Вываренный, поджаренный лук. *Исключают:* мясной, рыбный, грибной соусы; горчицу, перец, хрен

Напитки – слабый чай с лимоном, соки фруктов и ягод, томатный, отвар шиповника. *Исключают:* какао, натуральный кофе, минеральные воды, богатые натрием.

Жиры – сливочное несоленое, коровье топленое, растительные масла. *Исключают* другие жиры.

Примерное меню диеты № 7А.

Первый завтрак: котлеты морковно-яблочные, запеченные в растительном масле, каша из саго молочная, чай.

Второй завтрак: свежие фрукты.

Обед: суп из сборных овощей вегетарианский (1/2 порции), мясо отварное с томатным соусом, картофель отварной, кисель.

Полдник: отвар пшеничных отрубей с сахаром.

Ужин: плов из саго с фруктами, салат овощной с растительным маслом, чай.

На ночь: сок фруктовый. При необходимости уменьшают количество свободной жидкости (чай, кисель).

Диета № 7Б, стол № 7Б.

Показания:

1) острый нефрит после диеты № 7А или сразу же при легкой форме;

2) хронический нефрит с умеренно выраженной недостаточностью почек.

Цель назначения диеты № 7Б: максимальное щажение функций почек, улучшение выведения из организма продуктов обмена веществ, уменьшение гипертензии и отеков.

Общая характеристика диеты № 7Б: диета со значительным уменьшением белка и резким ограничением натрия хлорида. Жиры, углеводы и калорийность - в пределах физиологической нормы.

Исключают продукты, богатые экстрактивными веществами, эфирными маслами, щавелевой кислотой. Кулинарная обработка без механического щажения: отваривание, запекание, легкое обжаривание. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой. Пищу готовят без соли. Сравнительно с диетой № 7А увеличено в 2 раза количество белка, в основном за счет включения 125 г (брутто) мяса или рыбы, 1 яйца, до 125 г молока и сметаны. Мясо и рыбу можно заменять творогом с учетом содержания в этих продуктах белка. В диете № 7Б также увеличено до 150 г количество безбелкового бессолевою хлеба на кукурузном крахмале, саго (или риса), а также картофеля и овощей (соответственно 300 г и 650 г брутто), сахара и растительного масла для обеспечения должного содержания жиров и углеводов.

Химический состав и калорийность диетического стола № 7Б: белки – 40 - 50 г (50 - 60 % животные, а при хронической недостаточности почек – 70 - 75 %), жиры – 85 - 90 г (20 - 25 % растительные), углеводы – 450 г (100 г сахара), калории – 2600 - 2800 ккал.

Свободная жидкость под контролем количества мочи и другим клиническим показателем (см. диету № 7А), в среднем 1-1,2 л.

Режим питания при диете № 7Б: 5-6 раз в день.

Примерное меню диеты № 7Б.

Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, пудинг из риса с яблоками, чай.

Второй завтрак: морковь тертая сырая с сахаром. Обед: суп из сборных овощей, курица отварная в молочном соусе, отварной картофель, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар пшеничных отрубей с сахаром.

Ужин: одно яйцо всмятку, оладьи из яблок, чай.

На ночь: сок фруктовый.

Диета № 7В, стол 7В.

Показания: нефротический синдром при хронических заболеваниях почек и других заболеваниях.

Цель назначения диеты № 7В: восполнить теряемые с мочой белки, способствовать нормализации обмена белков, жиров, холестерина, уменьшись отеки.

Общая характеристика диеты № 7В: диета физиологически нормальной калорийности с увеличением белков, умеренным снижением жиров (за счет животных), нормальным содержанием углеводов. Резкое ограничение натрия хлорида, жидкости, экстрактивных веществ, холестерина, щавелевой кислоты, ограничение сахара, увеличение количества липотропных веществ. Кулинарная обработка без механического щажения. Мясо и рыбу отваривают. Пищу готовят без соли.

Температура блюд обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 7В: белки – 120 - 125 г (60 - 65 % животные), жиры – 80 г (30 % растительные), углеводы – 400 г (50 г сахара), калории – 2800 ккал, свободная жидкость – 0,8 л.

Режим питания при диете № 7В: 5-6 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – вегетарианские с крупой, овощами, молочные, фруктовые. *Исключают:* мясные, рыбные, грибные бульоны.

Хлеб и мучные изделия – хлеб бессолевой, выпечные изделия без соли и соды, с добавлением пшеничных отрубей. *Исключают:* обычный хлеб, сдобное и слоеное тесто.

Мясо и птица – нежирные сорта говядины, телятины, свинины, баранины, кролика, курицы, индейки в вареном виде или с последующим запеканием, обжариванием, куском и рубленые. *Исключают:* жирные виды и сорта, печень, почки, мозги, колбасы, копчености, консервы

Рыба – нежирные виды. Куском и рубленые, вареные или с последующим запеканием, обжариванием. Продукты моря. Исключают: жирные виды, соленую, копченую рыбу, консервы, икру.

Молочные продукты – молоко и кисломолочные напитки, особенно пониженной жирности, творог нежирный и блюда из него (пудинги, ленивые вареники и др.). Ограничивают сметану и сливки. *Исключают:* соленые, острые сыры.

Яйца – белковые омлеты. 1 яйцо для приготовления блюд. Ограничивают: желтки.

Крупы – различные блюда из разных круп и макаронных изделий (каши на воде и молоке, пудинги, крупеники, плов и др.).

Овощи – блюда из картофеля, моркови, капусты белокочанной и цветной, тыквы, кабачков, свеклы, зеленого горошка. Томаты, огурцы, лук зеленый, салат, укроп, петрушка, редис. *Исключают:* редьку, чеснок, щавель, шпинат, овощные консервы, соленые овощи.

Закуски – винегреты, овощные салаты с растительным маслом, салаты с отварными мясом, рыбой, продуктами моря. Отварная заливная рыба. *Исключают:* колбасы, копчености, сыр, все консервы, икру.

Плоды, сладкие блюда, сладости – любые фрукты и ягоды – сырые и в виде различных блюд. Молочные кисели, желе. Меренги, снежки. Сахар и кондитерские

изделия ограничивают. Мед вместо сахара. *Исключают:* шоколад, кремовые изделия.

Соусы и пряности – молочный, сметанный, томатный, соус-маринад, овощной. Сладкие и кислые овощные и фруктовые подливки. Лимонная кислота, ванилин. Укроп, петрушка. *Исключают:* мясные, рыбные, грибные соусы, горчицу, хрен, перец;

Напитки – чай с лимоном, молоком, некрепкий кофе с молоком. Свежие соки из овощей, фруктов, ягод. Отвар шиповника и пшеничных отрубей. *Исключают*: какао, богатые натрием минеральные воды.

Жиры – сливочное несоленое, коровье топленое, растительные масла.

Примерное меню диеты № 7В.

Первый завтрак: салат овощной на растительном масле, омлет белковый, чай с молоком.

Второй завтрак: размоченные сухофрукты.

Обед: борщ вегетарианский (1/2 порции), биточки мясные, запеченные в сметане, морковь тушеная, яблоки свежие.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная, пудинг паровой из нежирного творога, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 7Г, стол 7Г.

Показания: терминальная (конечная) стадия недостаточности почек при гемодиализе – очищении крови больного с помощью «искусственной почки».

Цель назначения диеты № 7Г: обеспечение сбалансированным питанием с учетом особенностей обмена веществ при тяжелой недостаточности почек и побочных эффектов гемодиализа.

Общая характеристика диеты № 7Г: умеренное ограничение белков (в основном растительных) и калия, резкое ограничение натрия хлорида и значительное уменьшение свободной жидкости. Диета нормальной калорийности за счет жиров и углеводов. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой. При отсутствии гипертонии и отеков выдают больному 2-3 г натрия хлорида. Ограничивают богатые калием продукты.

Достаточное поступление незаменимых аминокислот обеспечивают мясом, рыбой, яйцами и ограниченно – молочными продуктами. Кулинарная обработка без механического щажения: мясо и рыбу отваривают. Вкус блюд улучшают соусами, пряностями, лимонной кислотой. Температура блюд обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 7Г: углеводы – 400 - 450 г (100 г сахара и меда); белки – 60 г (75 % животные), жиры – 100 - 110 г (30 % растительные), калории – 2800 - 2900 ккал; калий – до 2,5 г, свободная жидкость – 0,7 - 0,8 л.

Режим питания при диете № 7Г: 6 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – до 250 г.

Вегетарианские с разными овощами, борщи, свекольники, щи из свежей капусты, фруктовые. Ограничивают – из крупы, кроме саго, и молочные. *Исключают:* мясные, рыбные, грибные бульоны.

Хлеб и мучные изделия – хлеб пшеничный и ржаной бессолевой – 150 - 200 г. *Исключают:* другие виды хлеба и мучные изделия

Мясо, птица, рыба – до 100 г брутто. Нежирные сорта говядины, телятины, кролика, курицы, индейки, рыбы. В вареном виде, с последующим запеканием или поджариванием, куском и рубленые.

Исключают: колбасы, соленую рыбу, копчености, консервы, икру Молочные продукты – *ограниченно*. В среднем 140 г молока, 140 г сметаны, 25 г творога в день. Допустимо 200 г сметаны за счет молока. *Исключают* сыр.

Яйца – 2-3 штуки в день всмятку, омлеты и для приготовления других блюд.

Крупы – ограниченно. Предпочтительны саго и рис (плов с фруктами, запеканки, реже – гарниры). *Исключают* бобовые.

Овощи – в среднем брутто 300 г картофеля и 400 г овощей (капуста белокочанная, морковь, свекла, огурцы, томаты, салат, лук зеленый, укроп, петрушка). В виде различных блюд и гарниров. *Исключают:* бобовые, солевые, квашеные, маринованные овощи, грибы, ревень, шпинат, щавель.

Закуски – салаты овощные и фруктовые, винегреты. *Исключают* соленые и острые.

Плоды, сладкие блюда, сладости – фрукты и ягоды в сыром, запеченном и вареном виде. Муссы, желе, кисель. Сахар, мед, варенье. Ограничивают: абрикосы, виноград, персики, черешню, черную смородину, инжир, бананы.

Исключают: шоколад, сухофрукты, кондитерские изделия.

Соусы и пряности – молочный, сметанный, томатный соусы. Сладкие и кислые овощные и фруктовые подливы. Лимонная кислота, ванилин. *Ограничивают:* хрен, горчица, перец, корица. *Исключают:* мясные, рыбные, грибные соусы;

Напитки – чай, некрепкий кофе, отвар шиповника и пшеничных отрубей, соки из рекомендуемых овощей и фруктов. *Исключают* какао.

Жиры – масло сливочное – 40 г, растительные – 35 г в день. *Исключают* тугоплавкие жиры.

Примерное меню диеты № 7Г.

1-й завтрак: 2 яйца всмятку, салат из овощей с растительным маслом, кисель.

2-й завтрак: яблоко печеное с сахаром.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции), мясо отварное, желе фруктовое.

Полдник: мусс фруктовый.

Ужин: зразы картофельные с яичным белком на растительном масле, сметана, кисель.

На ночь: отвар шиповника или пшеничных отрубей.

Диета № 8, стол 8.

Показания: ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет.

Цель назначения диеты № 8: воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жира.

Общая характеристика диеты № 8: уменьшение калорийности рациона за счет углеводов, особенно легкоусвояемых. и в меньшей степени - жиров (в основном животных) при нормальном или незначительно повышенном содержании белка. Ограничение свободной жидкости, натрия хлорида и возбуждающих аппетит продуктов и блюд. Увеличение содержания пищевых волокон. Блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Жареные, протертые и рубленые изделия

нежелательны. Используют заменители сахара для сладких блюд и напитков (ксилит и сорбит учитывают в калорийности диеты). Температура блюд обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 8: углеводы – 150 г; белки – 90 - 110 г (60 % животные), жиры – 80 - 85 г (30 % растительные), калории – 1700 - 1800 ккал; натрия хлорид (соль) – 5 - 6 г; свободная жидкость – 1 - 1,2 л.

Режим питания при диете № 8: 5-6 раз в день с достаточным объемом для чувства насыщения.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – до 250 - 300 г на прием. Из разных овощей с небольшим добавлением картофеля или крупы; щи, борщ, окрошка, свекольник. 2-3 раза в неделю супы на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульонах с овощами, фрикадельками.

Исключают: молочные, картофельные, крупяные, бобовые, с макаронными изделиями.

Хлеб и мучные изделия – ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубяной хлеб – 100-150 г в день. *Исключают:* изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сорта, сдобного и слоеного теста.

Мясо и птица – до 150 г в день. Низкой упитанности говядина, телятина, кролик, куры, индейка, ограниченно – нежирная свинина и баранина – преимущественно отварные, а также тушеные; запеченные крупными и мелкими кусками. Мясо обжаривают после отваривания. Студень говяжий. Сардельки говяжьи. *Исключают* жирные сорта мяса, гуся, утку, ветчину, сосиски, колбасы вареные и копченые, консервы.

Рыба – нежирные виды до 150 - 200 г в день. Отварная, запеченная, жареная. Продукты моря. *Исключают:* жирные виды, соленую, копченую, рыбные консервы в масле, икру.

Молочные продукты – молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности. Сметана – в блюда. Творог нежирный и 9 % жирности (100 - 200 г в день) – натуральный и в виде сырников, пудингов. Нежирные сорта сыра – ограниченно. *Исключают:* жирный творог, сладкие сырки, сливки, сладкий йогурт, ряженку, топленое молоко, жирные и соленые сыры.

Яйца – 1-2 штуки в день. Вкрутую, белковые омлеты, омлеты с овощами. *Исключают* жареные.

Крупы – *ограниченно* для добавления в овощные супы. Рассыпчатые каши из гречневой, перловой, ячневой круп за счет уменьшения хлеба. *Исключают:* другие крупы, особенно рис, манную и овсяную, макаронные изделия, бобовые.

Овощи – применяют широко, во всех видах, частью обязательно сырыми. Желательны все виды капусты, свежие огурцы, редис, салаг, кабачки, тыква, томаты, репа. Квашеная капуста – после промывания. *Ограничивают:* блюда из картофеля, свеклы, зеленого горошка, моркови, брюквы (суммарно до 200 г в день), а также соленые и маринованные овощи.

Закуски – салаты из сырых и квашеных овощей, винегреты, салаты овощные с отварным мясом и рыбой, морепродуктами. Заливное из рыбы или мяса. Нежирная ветчина. *Исключают* жирные и острые закуски;

Плоды, сладкие блюди, сладости – фрукты и ягоды кисло-сладких сортов, сырые и вареные. Желе и муссы на метилцеллюлозе, ксилите, сорбите. Несладкие компоты. Исключают: виноград, изюм, бананы, инжир, финики, очень сладкие

сорта других плодов, сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, мороженое, кисели.

Соусы и пряности – томатный, красный, белый с овощами, слабый грибной; уксус. *Исключают* жирные и острые соусы, майонез, все пряности.

Напитки – чай, черный кофе и кофе с молоком. Малосладкие соки фруктовые, ягодные, овощные. *Исключают:* виноградный и другие сладкие соки, какао.

Жиры – сливочное масло (ограниченно) и растительные масла – в блюдах. *Исключают* мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 8.

Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, творог нежирный, чай.

Второй завтрак: яблоки свежие.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (полпорции), мясо отварное, капуста тушеная с растительным маслом, компот из сухофруктов без сахара (на ксилите).

Полдник: творог нежирный с молоком.

Ужин: рыба отварная, рагу из овощей, чай.

На ночь: кефир нежирный.

Диета № 9, стол № 9.

Показания:

1) сахарный диабет легкой и средней тяжести: больные с нормальной или слегка избыточной массой тела не получают инсулин или получают его в небольших дозах (20-30 ЕД);

2) для установления выносливости к углеводам и подбора доз инсулина или других препаратов.

Цель назначения диеты № 9: способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить выносливость к углеводам, т. е. какое количество углеводов пищи усваивается.

Общая характеристика диеты № 9: диета с умеренно сниженной калорийностью за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров. Белки соответствуют физиологической норме. Исключены сахар и сладости. Умеренно ограничено содержание натрия хлорида, холестерина, экстрактивных веществ. Увеличено содержание липотропных веществ, витаминов, пищевых волокон (творог, нежирная рыба, морепродукты, овощи, фрукты, крупа из цельного зерна, хлеб из муки грубого помола). Предпочтительны вареные и запеченные изделия, реже - жареные и тушеные. Для сладких блюд и напитков - ксилит или сорбит, которые учитывают в калорийности диеты. Температура блюд обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 9: углеводы – 300 - 350 г (в основном полисахариды); белки – 90 - 100 г (55 % животные), жиры – 75 - 80 г (30 % растительные), калории – 2300 - 2500 ккал, натрия хлорид – 12 г, свободная жидкость – 1,5 л.

Режим питания при диете № 9: 5-6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная; слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой, картофелем, фрикадельками. *Исключают*: крепкие, жирные бульоны, молочные с манной крупой, рисом, лапшой.

Хлеб и мучные изделия – ржаной, белково-отрубяной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта хлеб, в среднем 300 г в день. Несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба. *Исключают:* изделия из сдобного и слоеного теста.

Мясо и птица – нежирные говядина, телятина, обрезная и мясная, свинина, баранина, кролик, куры, индейки в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленые и куском. Сосиски русские, колбаса диетическая. Язык отварной. Печень – ограниченно. *Исключают:* жирные сорта, утку, гуся, копчености, большинство колбас, консервы.

Рыба – нежирные виды, отварная, запеченная, иногда жареная. Рыбные консервы в собственном соку и томате. *Исключают:* жирные виды и сорта рыб, соленую, консервы в масле, икру.

Молочные продукты – молоко и кисломолочные напитки, творог полужирный и нежирный и блюда из него. Сметана – ограниченно. Несоленый, нежирный сыр.

Исключают: соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки.

Яйца – до 1-1,5 в день, всмятку, белковые омлеты; *ограничивают* желтки.

Крупы – ограниченно в пределах норм углеводов. Каши из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной крупы; бобовые. *Исключают* или резко *ограничивают* рис, манную крупу и макаронные изделия.

Овощи – картофель с учетом нормы углеводов. Углеводы учитывают также в моркови, свекле, зеленом горошке. Предпочтительны овощи, содержащие менее 5 % углеводов (капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны). Овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже – жареные. *Исключают*: соленые и маринованные.

Закуски – винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, вымоченная сельдь, мясо, рыба заливная, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень, сыр несоленый.

Плоды, сладкие блюда, сладости – свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде. Желе, самбуки, муссы, компоты, конфеты на ксилите, сорбите или сахарине; ограниченно – мед. *Исключают*: виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое.

Соусы и пряности – нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощном отваре, томатный. Перец, хрен, горчица – ограниченно. Исключают: жирные, острые и соленые соусы.

Напитки – чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника. *Исключают:* виноградный и другие сладкие соки, лимонады на сахаре.

Жиры – несоленое сливочное и топленое масла. Растительные масла – в блюда. *Исключают:* мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 9.

Первый завтрак: творог нежирный с молоком, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Второй завтрак: отвар пшеничных отрубей.

Обед: щи из свежей капусты вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное с соусом молочным, тушеная морковь, желе фруктовое на ксилите.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: шницель капустный, рыба отварная, запеченная в молочном соусе, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 10, стол № 10.

Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения I-IIA степени.

Цель назначения диеты № 10: способствовать улучшению кровообращения, функции сердечнососудистой системы, печени и почек, нормализации обмена веществ, щажению сердечнососудистой системы и органов пищеварения.

Общая характеристика диеты № 10: небольшое снижение калорийности за счет жиров и отчасти углеводов. Значительное ограничение количества натрия хлорида, уменьшение потребления жидкостей. Ограничено содержание веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную систему, раздражающих печень и ночки, излишне обременяющих желудочно-кишечный тракт, способствующих метеоризму (см. диету № 10А). Увеличено содержание калия, магния, липотропных веществ, продуктов, оказывающих ощелачивающее действие (молочные, овощи, фрукты). Кулинарная обработка с умеренным механическим щажением. Мясо и рыбу отваривают. Исключают: трудноперевариваемые блюда. Пищу готовят без соли. Температура пищи обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 10: углеводы – 350 - 400 г; белки – 90 г (55 - 60 % животные), жиры – 70 г (25 – 30 % растительные), калории – 2500 - 2600 ккал; натрия хлорид – 6 - 7 г (35 г на руки), свободная жидкость – 1,2 л.

Режим питания при диете № 10: 5 раз в день относительно равномерными порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – 250 - 400 г на прием. Вегетарианские с разными крупами, картофелем, овощами (лучше с измельченными), молочные, фруктовые. Холодный свекольник. Супы сдабривают сметаной, лимонной кислотой, зеленью. *Исключают:* из бобовых, мясные, рыбные, грибные бульоны.

Хлеб и мучные изделия – хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный; диетический бессолевой хлеб. Несдобные печенье и бисквит. *Исключают:* свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного геста, блины, оладьи.

Мясо и птица – нежирные сорта говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, курицы, индейки. После зачистки от сухожилий и фасций мясо отваривают, а потом запекают или обжаривают. Блюда из рубленого или кускового отварного мяса. Заливное из отварного мяса. Ограниченно – докторская и диетическая колбасы. *Исключают:* жирные сорта, гуся, утку, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные консервы.

Рыба – нежирные виды – вареная или с последующим обжариванием, куском и рубленая. Блюда из отварных продуктов моря. *Исключают:* жирные виды, соленую, копченую, икру, консервы.

Молочные продукты: молоко – при переносимости, кисломолочные напитки, творог и блюда из него с крупами, морковью, фруктами. Ограничены сметана и сливки (только в блюда), сыр. *Исключают*: соленые и жирные сыры;

Яйца – до 1 яйца в день. Всмятку, паровые и запеченные омлеты, белковые омлеты, в блюда. *Исключают*: вкрутую, жареные;

Крупы – блюда из различных круп, приготовленные на воде или молоке (каши, запеченные пудинги и др.). Отварные макаронные изделия. *Исключают* бобовые.

Овощи – в отварном, запеченном, реже – сыром виде. Картофель, цветная капуста, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы.

Белокочанная капуста и зеленый горошек – ограниченно. Зеленый лук, укроп, петрушка – в блюда. *Исключают:* соленые, маринованные, квашеные овощи; шпинат, щавель, редьку, редис, чеснок, репчатый лук, грибы.

Закуски – салаты из свежих овощей (тертая морковь, томаты, огурцы), винегреты с растительным маслом, овощная икра, салаты фруктовые, с морепродуктами, рыба отварная заливная. *Исключают:* острые, жирные и соленые закуски, копчености, икру рыб.

Плоды, сладкие блюда, сладости – мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде. Сухофрукты, компоты, кисели, муссы, самбуки, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, не шоколадные конфеты. *Исключают:* плоды с грубой клетчаткой, шоколад, пирожные.

Соусы и пряности – на овощном отваре, сметанные, молочные, томатные, луковый из вываренного и поджаренного лука, фруктовые подливки. Лавровый лист, ванилин, корица, лимонная кислота. *Исключают:* на мясном, рыбном, грибном отваре, горчицу, перец, хрен.

Напитки – некрепкий чай, кофейные напитки с молоком, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, ограниченно – виноградный сок. *Исключают*: натуральный кофе, какао.

Жиры – несоленое сливочное и топленое масло. Растительные масла в натуральном виде. *Исключают*: мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 10.

Первый завтрак: яйцо всмятку, каша овсяная молочная, чай.

Второй завтрак: яблоки печеные с сахаром.

Обед: суп перловый с овощами на растительном масле (1/2 порции), мясо отварное с морковным пюре, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: пудинг творожный (1/2 порции), отварная рыба с картофелем отварным, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 10А, стол № 10А.

Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения IIБ-III степени.

Цель назначения диеты № 10А: улучшить нарушенное кровообращение, функцию сердечно-сосудистой системы, печени, почек, способствовать нормализации обмена веществ за счет выведения из организма накопившихся продуктов обмена, обеспечить щажение сердечно-сосудистой системы, почек, органов пищеварения.

Общая характеристика диеты № 10А: снижение калорийности за счет белков, углеводов и особенно жиров. Резко ограничено количество натрия хлорида и жидкости. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой.

Резко ограничены продукты и вещества, которые возбуждают центральную нервную и сердечно-сосудистую систему, раздражают печень и почки, обременяют

желудочно-кишечный тракт, способствуют метеоризму (экстрактивные вещества мяса и рыбы, клетчатка, холестерин, жирные изделия, чай и кофе и др.). Достаточное содержание калия, липотропных веществ, ощелачивающих организм продуктов (молочные, фрукты, овощи). Блюда готовят в отварном и протертом виде, придают им кислый или сладкий вкус, ароматизируют. Жареные блюда запрещены.

Исключены горячие и холодные блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 10А: углеводы – 300 г (70 - 80 г сахара и других сладостей),белки – 60 г (70 % животные), жиры – 50 г (20 - 25 % растительные), калории – 1900 ккал, натрия хлорид – исключают, свободная жидкость – 0,6 - 0,7 л.

Режим питания при диете № 10А: 6 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - исключают или назначают 200 г молочного или на овощном отваре супа с добавлением протертых крупы и овощей;

Хлеб и мучные изделия – бессолевой пшеничный хлеб 1-го и 2-го сорта, подсушенный, сухарики из него. Несдобное печенье. На день – 150 г. И*сключают*: свежий и другие виды хлеба, выпечные изделия.

Мясо и птица – нежирные сорта говядины, телятины, кролика, курицы, индейки. Вареное, в протертом виде и рубленое. *Исключают:* жирное, жилистое мясо, свинину, баранину, утку, гуся, колбасы, копчености, консервы.

Рыба – нежирные виды: отварная куском или рубленая. *Исключают:* жирные виды, соленую, копченую рыбу, консервы, икру.

Молочные продукты – молоко, если оно не вызывает метеоризма. Свежий протертый творог, суфле, крем, паста из него; кефир, ацидофилин, простокваша; сметана – в блюда. *Исключают* сыр.

Яйца – до 1 в день, всмятку, паровой омлет, в блюда. *Исключают:* вкрутую, жареные.

Крупы – каши на воде с молоком, суфле из манной, протертых риса, геркулеса и гречневой круп. Отварная вермишель. *Исключают:* пшено, ячневую, перловую крупы, бобовые, макароны;

Овощи – вареные и протертые морковь, свекла, цветная капуста, тыква, кабачки (пюре, суфле, запеченные биточки и др.), ограниченно - картофель (отварной, пюре), спелые сырые томаты, укроп и зелень петрушки (в блюда). *Исключают:* другие овощи.

Закуски исключены.

Плоды, сладкие блюда и сладости – спелые мягкие фрукты и ягоды в сыром виде, размоченные курага, урюк, чернослив и компоты из них. Печеные или протертые свежие яблоки. Компот, кисель, мусс, желе, самбуки. Молочные кисель и желе. Мед, варенье, сахар, мармелад, зефир. *Исключают:* плоды с грубой клетчаткой, твердой кожицей, виноград, шоколад, кремовые изделия.

Соусы и пряности – на воде, овощном отваре, молоке, с добавлением томатного, фруктовых соков, лимонной кислоты – белый соус, сладкие и кислые фруктовые и овощные. Ванилин, корица, лавровый лист.

Исключают: на мясном, рыбном, грибном бульонах, жирные соусы, хрен, перец, горчицу. Напитки – слабый чай с лимоном, молоком, кофейные напитки,

свежеприготовленные соки из овощей и фруктов, отвар шиповника. *Исключают:* натуральный кофе, какао, виноградный сок, газированные напитки, квас.

Жиры – свежее сливочное и при переносимости рафинированные растительные масла по 5 - 10 г в блюда. *Исключают* другие жиры.

Примерное меню диеты № 10А.

Первый завтрак: каша овсяная молочная протертая, молоко – 100 г.

Второй завтрак: яблоки печеные с сахаром.

Обед: биточки мясные паровые, пюре картофельное, кисель.

Полдник: размоченная курага.

Ужин: морковно-яблочные биточки запеченные, молоко – 100 г.

На ночь: отвар шиповника.

Диета № 10И, стол № 10И.

Показания: инфаркт миокарда.

Цель назначения диеты № 10И: способствовать восстановительным процессам в мышце сердца, улучшению кровообращения и обмена веществ, уменьшению нагрузки на сердечно-сосудистую систему, нормализация двигательной функции кишечника.

Общая характеристика диеты № 10И: диета со значительным снижением калорийности за счет белков, углеводов и особенно жиров, уменьшением объема пищи, ограничением натрия хлорида и свободной жидкости. Исключают трудноперевариваемые, вызывающие брожение в кишечнике и метеоризм, богатые холестерином, животными жирами и сахаром продукты, экстрактивные вещества мяса и рыбы. Включение продуктов, богатых липотропными веществами, витаминами С и Р, калием, а также мягко стимулирующих двигательную функцию кишечника (для борьбы с запорами) продуктов.

Диета № 10И состоит из трех последовательно назначаемых рационов.

I рацион дают в остром периоде (1-я неделя);

II - в подостром периоде (2-3-я неделя);

III - в период рубцевания (4-я неделя).

На I рационе блюда протертые;

на II - в основном измельченные;

на III - измельченные и куском.

Пищу готовят без соли, в отварном виде. Исключают холодные (ниже 15 ^{o}C) блюда и напитки.

Химический состав и калорийность диетического стола № 10И:

I рацион: белки – 50 г, жиры – 30 - 40 г, углеводы – 150 - 200 г, калории – 1100 - 1300 ккал, свободная жидкость – 0,7 - 0,8 л, масса рациона – 1,6 - 1,7 кг.

II рацион: белки – 60 - 70 г, жиры – 50 - 60 г, углеводы – 230 - 250 г, калории – 1600 - 1800 ккал, свободная жидкость – 0,9 - 1,0 л, масса рациона – 2 кг, 3 г натрия хлорида на руки.

III рацион: белки – 85 - 90 г, жиры – 70 г, углеводы – 300 - 350 г, калории – 2200 - 2400 ккал, свободная жидкость – 1 - 1,1 л, масса рациона – 2,2 - 2,3 кг, 5 - 6 г натрия хлорида на руки.

Режим питания при диете № 10И: I-II рационы - 6 раз; III - 5 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемые продукты и блюда: супы - I рацион – 150 - 200 г: на овощном отваре с протертыми разрешенными крупой и овощами, яичными хлопьями. II-III рационы – 250 г с хорошо разваренными крупой и овощами (борщ, свекольник, морковный протертый и др.); допустим слабый обезжиренный мясной бульон.

Хлеб и мучные изделия - I рацион - 50 г сухарей или подсушенного хлеба без пшеничной муки высшего и 1-го сорта; II - 150 г пшеничного хлеба вчерашней выпечки; III - 250 г вчерашнего пшеничного хлеба с заменой 50 г его на ржаной хлеб из сеяной муки (при переносимости).

Мясо, птица, рыба - только нежирные виды и сорта. Мясо освобождают от фасций, сухожилий, кожи (птица), жира. I рацион - паровые котлеты, кнели, фрикадельки, суфле и др., отварная рыба (по 50 г нетто). II-III рационы - отварные куском, изделия из котлетной массы.

Молочные продукты – молоко – в блюда и чай. Нежирный кефир и другие кисломолочные напитки. Творог протертый, наста, суфле (I рацион), а также пудинги с крупой, морковью, фруктами (II - III рационы). Сметана - для справки супов. Сыр нежирный, несоленый – II - III рационы; Яйца – I - III рационы - белковые омлеты, яичные хлопья к овощным бульонам.

Крупы - I рацион - 100-150 г манной каши, протертой гречневой, геркулеса на молоке; II - 150-200 г жидких, вязких непротертых каш, 100 г рассыпчатой гречневой, запеканки манной; III - 200 г каш, отварной вермишели с творогом, запеканки манной с яблоками, пудинга гречнево-творожного.

Овощи - I рацион - 100 г пюре из картофеля, моркови, свеклы (отдельные блюда и гарниры), протертый морковно-творожный пудинг; II рацион дополняют цветной капустой, тертой сырой морковью: III - тушеной морковью и свеклой. Масса блюд - 150 г.

Закуски – I - II рационы - исключены; III - вымоченная сельдь, нежирная ветчина, отварные заливные мясо и рыба, спелые томаты.

Плоды, сладкие блюда, сладости - I рацион - яблочное пюре, желе, муссы; чернослив, курага - размоченные, пюре; 30 г сахара или меда; II-III рационы дополняют сырыми мягкими фруктами и ягодами, печеными яблоками, компотом, молочным киселем и желе, джемом, меренгами; до 50 г сахара, 10-20 г ксилита вместо сахара.

Соусы и пряности - II- III рационы. Для улучшения вкуса несоленой пищи - кисло-сладкие фруктовые, лимонный и томатный соки, лимонная кислота, ванилин, 3 % столовый уксус, соусы на овощном отваре и молоке, вываренный и слегка поджаренный репчатый лук.

Напитки – I рацион – по 100 - 150 г слабого чая с лимоном, молоком, кофейных напитков с молоком, отвара шиповника, настоя чернослива, морковного, свекольного, фруктовых соков; II - III рационы – то же по 150 - 200 г.

Жиры – сливочное масло и растительные рафинированные масла – в блюда. На III рационе 10 г сливочного масла на руки.

Исключаемые продукты и блюда: свежий хлеб, сдоба, мучные выпечные изделия, жирные виды и сорта мяса, птицы, рыбы, печень, и другие мясные субпродукты, колбасы, консервы, икра, цельное молоко и сливки, яичные желтки, пшено, перловая, ячневая крупа, бобовые, белокочанная капуста, огурцы, редис,

лук, чеснок, пряности, животные и кулинарные жиры, шоколад и другие кондитерские изделия, натуральный кофе и какао, виноградный сок.

Примерное меню I, II и III рационов диеты № 10И.

Первый рацион.

Первый завтрак: творожная паста - 50 г, каша из геркулеса протертая молочная - 100 г, чай с молоком - 150 г.

Второй завтрак: яблочное пюре - 100 г.

Обед: суп манный на овощном отваре - 150 г, мясное суфле - 50 г, морковное пюре с растительным маслом - 100 г, желе фруктовое - 100 г.

Полдник: творожная паста - 50 г, отвар шиповника - 100 г.

Ужин: кнели рыбные - 50 г, гречневая каша протертая - 100 г, чай с лимоном - 150 г.

На ночь: отвар чернослива - 100 г.

Второй рацион.

Первый завтрак: белковый омлет - 50 г, каша манная на фруктовом пюре - 200 г, чай с молоком - 180 г.

Второй завтрак: паста творожная - 100 г, отвар шиповника - 100 г.

Обед: борщ вегетарианский с растительным маслом - 250 г, мясо отварное - 55 г, картофельное пюре - 150 г, желе фруктовое - 100 г.

Полдник: яблоки печеные - 100 г.

Ужин: рыба отварная - 50 г, пюре морковное - 100 г, чай с лимоном - 180 г.

На ночь: кефир нежирный - 180 г.

Третий рацион.

Первый завтрак: масло сливочное - 10 г, сыр - 30 г, каша гречневая - 150 г, чай с молоком - 180 г.

Второй завтрак: творог с молоком - 150 г, отвар шиповника - 180 г.

Обед: суп овсяный с овощами - 250 г, кура отварная - 100 г, свекла тушеная в сметанном соусе - 150 г. яблоки свежие - 100 г.

Ужин: рыба отварная с картофельным пюре - 85/150 г, чай с лимоном - 180 г.

На ночь: кефир - 180 г.

Диета № 10С, стол № 10С.

Показания:

1) атеросклероз с поражением сосудов сердца, головного мозга или
других органов;

2) ишемическая болезнь сердца, обусловленная атеросклерозом;

3) гипертоническая болезнь на фоне атеросклероза.

Цель назначения диеты № 10С: замедлить развитие атеросклероза, уменьшить нарушения обмена веществ, улучшить кровообращение, снизить избыточную массу тела, обеспечить питание без перегрузки сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, печени, почек.

Общая характеристика диеты № 10С: в диете уменьшено содержание животного жира и легкоусвояемых углеводов. Белки соответствуют физиологической норме. Степень уменьшения жиров и углеводов зависит от массы тела (два варианта диеты см. ниже).

Ограничены поваренная соль, свободная жидкость, экстрактивные вещества, холестерин. Увеличено содержание витаминов С и группы В, линолевой кислоты,

липотропных веществ, пищевых волокон, калия, магния, микроэлементов (растительные масла, овощи и плоды, морепродукты, творог). Блюда готовят без соли, пищу подсаливают за столом. Мясо и рыбу отваривают, овощи и плоды с грубой клетчаткой измельчают и разваривают. Температура пищи обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 10С: первый вариант - углеводы – 350 - 400 г (50 г сахара), белки – 90 - 100 г (50 - 55 % животные), жиры - 80 г (40% растительные), калории - 2600-2700 ккал;

Второй вариант диетического стола № 10С - при сопутствующем ожирении: углеводы – 300 г, белки - 90 г, жиры - 70 г, калории – 2200 ккал; свободная жидкость – 1,2 л, поваренная соль – 8 - 10 г, холестерин – 0,3 г.

Режим питания при диете № 10С: 5 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы – овощные (щи, борщ, свекольник), вегетарианские с картофелем и крупой, фруктовые, молочные. *Исключают:* мясные, рыбные, грибные бульоны, из бобовых.

Хлеб и мучные изделия - пшеничный из муки 1-2-го сорта, ржаной из муки сеяной, обдирной; зерновой, докторский хлеб. Сухое несдобное печенье. Выпечные изделия без соли с творогом, рыбой, мясом, добавлением молотых пшеничных отрубей, соевой муки. *Исключают:* изделия из сдобного и слоеного теста;

Мясо и птица – различные виды мяса и птицы только нежирных сортов, в отварном и запеченном виде, куском и рубленые. *Исключают*: жирные сорта, утку, гуся, печень, почки, мозги, колбасы, копчености, консервы.

Рыба – нежирные виды, отварная, запеченная, куском и рубленая. Блюда из морепродуктов (морской гребешок, мидии, морская капуста и др.). *Исключают:* жирные виды, соленую и копченую рыбу, консервы, икру.

Молочные продукты - молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности, творог 9% жирности и нежирный, блюда из него, нежирный, малосоленый сыр; сметана - в блюда. *Исключают:* соленый и жирный сыр, жирные сливки, сметану и творог.

Яйца – белковые омлеты; яйца всмятку – до 3 штук в неделю. *Ограничивают:* желтки яиц.

Крупы – гречневая, овсяная, пшено, ячневая и др. – рассыпчатые каши, запеканки, крупеники. *Ограничивают:* рис, манную крупу, макаронные изделия.

Овощи – разные блюда из капусты всех видов, свеклы, моркови – мелкошинкованных, кабачков, тыквы, баклажанов, картофеля; зеленый горошек в виде пюре. Свежие огурцы, томаты, салат. Зелень – в блюда. *Исключают:* редис, редьку, щавель, шпинат, грибы.

Закуски – винегреты и салаты с растительным маслом, включением морской капусты, салаты с продуктами моря, отварные заливная рыба и мясо, вымоченная сельдь, нежирный, малосоленый сыр, диетическая колбаса, нежирная ветчина.

Исключают: жирные, острые и соленые продукты, икру, консервы закусочные;

Плоды, сладкие блюда, сладости – фрукты и ягоды в сыром виде, сухофрукты, компоты, желе, муссы, самбуки (полусладкие или на ксилите). Ограничены или Исключены (при ожирении): виноград, изюм, сахар, мед (вместо сахара), варенье. *Исключают:* шоколад, кремовые изделия, мороженое;

Соусы и пряности – на овощном отваре, заправленные сметаной, молочные, томатные, фруктово-ягодные подливки. Ванилин, корица, лимонная кислота.

Ограниченно – майонез, хрен. Исключают: мясные, рыбные, грибные соусы, перец, горчицу.

Напитки – некрепкий чай с лимоном, молоком; слабый кофе натуральный, кофейные напитки, соки овощные, фруктовые, ягодные. Отвар шиповника и пшеничных отрубей. *Исключают:* крепкий чай и кофе, какао.

Жиры – сливочное и растительные масла – для приготовления пищи, растительные – в блюда. Диетическое масло. *Исключают:* мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 10С.

Первый завтрак: пудинг из нежирного творога, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Второй завтрак: яблоко свежее.

Обед: суп перловый с овощами на растительном масле, биточки мясные паровые, морковь тушеная, компот.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: салат овощной с морской капустой и растительным маслом, рыба, запеченная под молочным соусом, и отварной картофель, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 11, стол № 11.

Показания:

1) туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или его затухании, при пониженной массе тела;

2) истощение после инфекционных болезней, операции, травм. Во всех случаях - при отсутствии поражений органов пищеварения.

Разработаны варианты диеты № 11 учетом локализации и характера туберкулезного процесса, состояния органов пищеварения, наличия осложнений.

Цель назначения диеты № 11: улучшить состояние питания организма, повысить его защитные силы, усилить восстановительные процессы в пораженном органе.

Общая характеристика диеты № 11: диета повышенной калорийностью с преимущественным увеличением содержания белков, особенно молочных, витаминов, минеральных веществ (кальций, железо и др.), умеренным увеличением количеств жиров и углеводов. Кулинарная обработка и температура пищи обычные.

Химический состав и калорийность диетического стола № 11: углеводы – 400 - 450 г, белки – 110 - 130 г (60 % животные), жиры – 100 - 120 г (20 - 25 % растительные), калории – 3000 - 3400 ккал, натрия хлорид – 15 г, свободная жидкость – 1,5 л.

Режим питания при диете № 11: 5 раз в день.

Рекомендуемые продукты и блюда: супы – любые;

Хлеб – пшеничный и ржаной хлеб и различные мучные изделия (пирожки, печенье, бисквиты, сдоба и др.).

Мясо, птица, рыба – различные виды мяса, птицы и рыбы, исключая очень жирные, в любой кулинарной обработке. Печень, мясопродукты (колбаса, ветчина, сосиски), рыбопродукты (сельди, балыки, икра, консервы – шпроты, сардины и др.); нерыбные морепродукгы.

Молочные продукты – в полном ассортименте с обязательным включением творога и сыра.

Яйца – в разном приготовлении.

Жиры – сливочное, растительное масла в натуральном виде, топленое - для приготовления блюд.

Крупы – разная крупа (особенно гречневая, овсяная), макаронные изделия. Бобовые, хорошо разваренные, в виде пюре.

Овощи, фрукты, ягоды – в любой кулинарной обработке, но частью обязательно сырые.

Закуски – различные закуски, особенно лиственные и овощные салаты.

Соусы – мясной красный, молочный бешамель, сметанный, молочно-яичный и др.

Пряности – в умеренном количестве.

Сладкое – различные сладкие блюда, мед, варенье и др.

Напитки – любые, обязательно овощные и фруктовые соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Исключают: очень жирные сорта мяса и птицы, бараний, говяжий и кулинарные жиры; острые и жирные соусы, торты и пирожные с большим количеством крема.

Примерное меню диеты № 11.

1-й завтрак: салат из свежей капусты с яблоками со сметаной, омлет,

каша овсяная молочная, чай с молоком.

2-й завтрак: сыр, чай.

Обед: борщ на мясном бульоне со сметаной, кура жареная с отварным рисом, компот.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: зразы мясные, фаршированные луком и яйцом, морковное пюре, запеканка из гречневой крупы с творогом, чай.

На ночь: кефир.

Лечебная диета № 12, стол № 12.

Показания: заболевания нервной системы функционального типа.

Цель диеты 12: восстановление нормальной работы нервной системы.

Общая характеристика диеты 12: Для снижения нагрузки на систему в диете урезано количество углеводов и жиров, поваренной соли, исключены продукты, возбуждающие нервную систему (кофе, алкоголь, острая и жареная пища), а количество положительно влияющих продуктов, насыщенных фосфорными солями, увеличено (печень, бобы, молоко и молочные продукты).

Химический состав и калорийность диетического стола 12: белки – 80 - 90г, из них 55 – 60 % приходится на белок животного происхождения; углеводы – 350 г, жиры – 70 г, 30 % составляют растительные; соль поваренная – 6 г; калорийность – 2300 - 2400 ккал.

Режим питания при диете 12 - 5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: хлеб – хлеб диетический, вчерашний или подсушенный, не сдобные бисквит и печенье.

Запрещен свежий хлеб, изделия из слоеного теста.

Мясо – нежирное: телятина, говядина, печень, крольчатина, индюшатина, язык. Нельзя есть жирные сорта, колбасу, полуфабрикаты, консервы. Только в отварном или запеченном виде, а также котлеты и тефтели.

Рыба – нежирная: окунь, щука, треска, морепродукты. Нельзя есть икру, консервы, рыбу в соленом и жареном виде.

Молочные продукты – молоко, творог, кефир, сметана, нежирный сыр.

Яйца – только всмятку. *Запрещено* более двух в день. Нельзя в жареном виде и сваренные вкрутую.

Крупы – все: каши, пудинги, супы с добавлением крупы.

Овощи – все, кроме острых: морковь, свекла, картофель, бобовые, тыква, кабачки, томаты, капуста.

Запрещены щавель, редька, чеснок и репчатый лук, огурцы, редис.

Сладости – сухофрукты и свежие фрукты, мед, конфеты без шоколада. Запрещен шоколад в любом виде.

Соусы – томатный, луковый (из вываренного лука), сметанный, на овощных отварах. Запрещены острые соусы, горчица, хрен, перец.

Напитки – травяные чаи, отвар из плодов шиповника, соки из овощей и фруктов. Запрещены алкоголь, черный чай и кофе, какао.

Жиры – масло растительное, топленое сливочное. Запрещены животные жиры, в т. ч. сало.

Примерное меню диеты 12.

Первый завтрак:

Молочная каша, 2 яйца всмятку, чай травяной.

Второй завтрак:

Печенье или бисквит не сдобный, отвар шиповника.

Обед:

Картофельный суп, мясо отварное или тефтели с пюре из фасоли, компот.

Полдник:

Отвар шиповника или сок.

Ужин:

Запеканка или пудинг, рыба в сметане, запеченная в фольге с отварным картофелем, чай.

На ночь: кефир или молоко.

Диета № 13, стол № 13.

Показания: острые инфекционные заболевания.

Цель назначения диеты № 13: поддержание общих сил организма и повышение его сопротивляемости инфекции, уменьшение интоксикации, щажение органов пищеварения в условиях лихорадочного состояния и постельного режима.

Общая характеристика диеты № 13: диета пониженной калорийности за счет жиров, углеводов и в меньшей степени – белков; повышено содержание витаминов и жидкостей. При разнообразии продуктового набора преобладают легкоперевариваемые, не способствующие метеоризму и запорам продукты и блюда. Исключены источники грубой клетчатки, жирные, соленые, трудноперевариваемые продукты и блюда. Пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят в воде или на пару. Блюда подают горячими (не ниже 55 - 60 ^{o}C) или холодными (не ниже 12 ^{o}C).

Химический состав и калорийность диетического стола № 13: углеводы – 300 - 350 г (30 % легкоусвояемые), белки – 75 - 80 г (60 - 70 % животные, особенно молочные), жиры – 60 - 70 г (15 % растительные), калории – 2200 - 2300 ккал, натрия хлорид – 8 - 10 г (увеличивают при сильном потении, обильной рвоте), свободная жидкость – 2 л и больше.

Режим питания при диете № 13: 5-6 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, подсушенный или сухари; сухое несдобное печенье и бисквит. *Исключают:* ржаной и любой свежий хлеб, сдобу, выпечные изделия.

*Супы – н*екрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны с яичными хлопьями, кнелями; суп-пюре из мяса; слизистые отвары из крупы с бульоном; супы на бульоне или овощном отваре с разваренной манной, рисовой, овсяной крупой, вермишелью, разрешенными овощами в виде пюре. *Исключают*: жирные бульоны, щи, борщи, супы из бобовых, пшена.

Мясо и птица – нежирные сорта. Мясо зачищают от жира, фасций, сухожилий, кожи (птица). В мелкорубленном виде: паровые блюда из говядины, кур, индеек; отварные – из телятины, цыплят, кроликов. Суфле и пюре из отварного мяса; котлеты, фрикадельки паровые. *Исключают:* жирные сорта, утку, гуся, баранину, свинину, колбасу, консервы.

Рыба – нежирные виды. Кожу удаляют. Отварные, паровые в виде котлетной массы или куском. *Исключают:* жирные виды, соленую, копченую рыбу, консервы.

Молочные продукты – кефир, ацидофилин и другие кисломолочные напитки. Свежий творог и блюда из него (паста, суфле, пудинг, сырники паровые), сметана 10 - 20 % жирности. Тертый сыр. Молоко, сливки добавляют в блюда. *Исключают:* цельное молоко и сливки, жирную сметану, острый, жирный сыр;

Яйца – всмятку, паровые, белковые омлеты. Исключают: яйца вкрутую и жареные.

Крупы – протертые, хорошо разваренные полужидкие и полувязкие каши с добавлением бульона или молока, паровые пудинги и суфле из манной крупы, риса, молотой гречневой и геркулеса (или каши протирают). Отварная вермишель.

Исключают: пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупы, бобовые, макароны.

Овощи – картофель, морковь, свекла, цветная капуста в виде пюре, суфле, паровых пудингов. Ранние кабачки и тыкву можно не протирать. Спелые томаты.

Исключают: белокочанную капусту, редис, редьку, лук, чеснок, огурцы, брюкву, бобовые, грибы.

Закуски – заливное из протертого мяса, из рыбы. Икра. Форшмак из вымоченной сельди.

Исключают: жирные и острые закуски, копчености, консервы, салаты из овощей.

Плоды, сладкие блюда и сладости – в сыром виде очень спелые. Мягкие фрукты и ягоды сладкие и кисло-сладкие, чаще протертые; печеные яблоки; пюре из сухофруктов; кисели, муссы, протертые компоты, самбуки, желе; крем и кисель молочные; меренги, снежки с киселем. Сахар, мед, варенье, джем, пас гида.

мармелад. *Исключают:* плоды, богатые клетчаткой, с грубой кожицей, шоколад, пирожные.

Соусы и пряности – белый соус на мясном бульоне, овощном отваре; молочный, сметанный, вегетарианский кисло-сладкий, польский. Муку для соуса подсушивают. *Исключают:* острые, жирные соусы, пряности.

Напитки – чай с лимоном, чай и кофе некрепкие с молоком. Разбавленные соки фруктов и ягод, овощей; отвар шиповника и пшеничных отрубей, морсы. *Исключают:* какао.

Жиры – сливочное масло в натуральном виде и в блюда. До 10 г рафинированного растительного масла в блюда. *Исключают* другие жиры.

Примерное меню диеты № 13.

Первый завтрак: каша манная молочная, чай с лимоном.

Второй завтрак: яйцо всмятку, отвар шиповника.

Обед: суп овощной протертый на мясном бульоне (1/2 порции), биточки мясные паровые, каша рисовая (1/2 порции), компот протертый.

Полдник: яблоко печеное.

Ужин: рыба отварная, картофельное пюре (1/2 порции), разбавленный фруктовый сок.

На ночь: кефир.

Диета № 14, стол № 14.

Показания: мочекаменная болезнь со щелочной реакцией мочи и выпадением осадка фосфорно-кальциевых солей (фосфатурия).

Цель назначения диеты № 14:восстановление кислой реакции мочи и создание этим препятствия для образования осадка.

Общая характеристика: по калорийности, содержанию белков, жиров и углеводов рацион соответствует физиологическим нормам; в диете ограничены продукты ощелачивающего действия и богатые кальцием (молочные продукты, большинство овощей и плодов), преобладают продукты, изменяющие реакцию мочи в кислую сторону (хлеб и мучные изделия, крупа, мясо, рыба). Кулинарная обработка и температура пищи обычные. При отсутствии противопоказаний – обильное питье.

Химический состав и калорийность диетического стола 14: углеводы – 380 - 400 г, белки – 90 г, жиры – 100 г, калории – 2800 ккал, натрия хлорид – 10 - 12 г, свободная жидкость – 1,5 - 2,5 л.

Режим питания при диете № 14: 4 раза в день, в промежутках и натощак - питье.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: хлеб и мучные изделия. Различные виды. Мучные изделия – с ограничением молока и желтков.

Супы – на слабом мясном, рыбном, грибном бульонах с крупой, лапшой, бобовыми. *Исключают:* молочные, овощные и фруктовые.

Мясо и птица – различные виды в любом приготовлении. *Исключают* копчености.

Рыба – различные виды в любом приготовлении. В небольшом количестве рыбные консервы. *Исключают:* соленую, копченую;

Молочные продукты – только немного сметаны в блюдах. *Исключают:* молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр.

Яйца – в различном приготовлении и в блюдах 1 яйцо в день. *Ограничивают* желтки;

Крупы – любые в разнообразном приготовлении, но без молока.

Овощи – зеленый горошек, тыква, грибы. *Исключают:* другие овощи и картофель;

Закуски – различные мясные, рыбные, из морепродуктов, вымоченная сельдь, икра. *Исключают:* овощные салаты, винегреты, овощные консервы.

Плоды, сладкие блюда и сладости – кислые сорта яблок, клюква, брусника, компоты, желе и кисели из них. Меренги, снежки. Сахар, мед, кондитерские изделия, фруктовое мороженое. *Исключают:* другие фрукты и ягоды, сладкие блюда на молоке.

Соусы и пряности – неострые соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах. Пряности в очень *ограниченном количестве.*

Напитки – некрепкий чай и кофе без молока. Отвар шиповника, морсы из клюквы или брусники. *Исключают:* фруктовые, ягодные и овощные соки;

Жиры – сливочное, коровье топленое и растительные масла в натуральном виде и для приготовления блюд. Ограничивают мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 14.

Завтрак: сельдь вымоченная, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Обед: суп-лапша на курином бульоне, кура жареная с отварным рисом, кисель клюквенный.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: котлеты мясные жареные с растительным маслом, горошек зеленый, чай.

На ночь: отвар шиповника.

Диета № 15, диетический стол 15.

Показания:

1) различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет и без нарушений состояния пищеварительной системы;

2) переходная диета к обычному питанию в период выздоровления и после пользования лечебными диетами.

Цель назначения диеты № 15: обеспечить физиологически полноценным питанием в условиях больницы.

Общая характеристика диеты № 15: калорийность и содержание белков, жиров и углеводов почти полностью соответствуют нормам питания для здорового человека, не занятого физическим трудом.

Витамины вводят в повышенном количестве. Допускаются все способы кулинарной обработки пищи. Температура пищи обычная. Из диеты исключают наиболее трудноперевариваемые и острые продукты.

Химический состав и калорийность диетического стола № 15: углеводы – 400 г; белки – 90 - 95 г (55 % животные), жиры – 100 - 105 г (30 % растительные), калории – 2800 - 2900 ккал, свободная жидкость – 1,5 - 2 л, натрия хлорид – 15 г.

Режим питания при диете № 15: 4 раза в день.

Рекомендуемые продукты и блюда: хлеб пшеничный и ржаной, мучные изделия. Борщи, щи, свекольник, рассольник; молочные; овощные и крупяные супы на мясном, рыбном бульонах, отваре грибов и овощей; фруктовые. Мясные и рыбные блюда различного кулинарного приготовления; сосиски, сардельки,

вареные колбасы. Молоко и молочные продукты в натуральном виде и в блюдах. Обязательное включение кисломолочных напитков. Яйца в отварном виде и в блюдах. Блюда из различной крупы, макаронных изделий, бобовых. Овощи и фрукты в сыром виде и после тепловой обработки. Зелень. Фруктовые и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей. Чай, кофе, какао. Масло сливочное, коровье топленое, растительные масла; ограниченно – маргарины. *Исключают*: жирные сорта мяса, утку, гуся, тугоплавкие животные жиры, перец, горчицу.

Примечания:

1. При гипертонической болезни I - II А стадии применяют диету № 15 гипонатриевую – вариант диеты № 15 с ограничением натрия хлорида до 5 - 7 г в день. Пищу готовят без соли и подсаливают во время еды.

2. Меню диетического стола № 15 и диеты № 15 гипонатриевой целесообразно комплектовать из подходящих блюд других диет.

Контрольные вопросы:

1. Основные характеристики диетического стола № 1.
2. Основные характеристики диетического стола № 2.
3. Основные характеристики диетического стола № 3.
4. Основные характеристики диетического стола № 4.
5. Основные характеристики диетического стола № 5.
6. Основные характеристики диетического стола № 6.
7. Основные характеристики диетического стола № 7.
8. Основные характеристики диетического стола № 8.
9. Основные характеристики диетического стола № 9.
10. Основные характеристики диетического стола № 10.
11. Основные характеристики диетического стола № 11.
12. Основные характеристики диетического стола № 12.
13. Основные характеристики диетического стола № 13.
14. Основные характеристики диетического стола № 14.
15. Основные характеристики диетического стола № 15.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Статистисеские данные о развитии санаторно-курортного лечения: [Электронный ресурс]. URL : https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/kvart-sanat-tur.html (дата обращения: 09.10.2022).

2. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации : методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21. – URL : https://www.rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/789/1.-mr-2.3.1.0253_21-normy-pishchevykh-veshchestv.pdf. – Текст : электронный.

3. Рекомендации гражданам: здоровое питание // Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. – М., 2022. – URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950&ysclid=l890w7edw2421788795. – Текст : электронный.

4. Химический состав российских пищевых продуктов / Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с. – Текст : непосредственный.

5. Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания : Приказ Минздрава России от 19.08.2016 N 614 (ред. от 01.12.2020) — Текст : электронный // КонсультантПлюс : справ. правовая система. — 1992— . — URL: https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=371282&dst=100002,1 (дата обращения: 10.11.2022). — Режим доступа: из локальной сети Севастопольского государственного университета.

6. О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации : Приказ Минздрава России от 05.08.2003 N 330 (ред. от 24.11.2016) — Текст : электронный // КонсультантПлюс : справ. правовая система. — 1992— . — URL: consultantplus://offline/ref=E899843BDC5063E1B95DF72205B43B20E2D11B2C42E50FF382860BE8E56B1A337CE7A2383F2472CDAF0E944C5E1EED8C59A5B86B4EC1F2C68DEFh8o0M (дата обращения: 09.10.2022). — Режим доступа: из локальной сети Севастопольского государственного университета.

7. Пищевые ингредиенты в продуктах питания: от науки к технологиям : монография / под редакцией В. А. Тутельяна [и др.]. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : МГУПП, 2021. — 664 с. — ISBN 978-5-9920-0377-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/277136 (дата обращения: 09.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Сологубова, Г. С. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания : учебник для вузов / Г. С. Сологубова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15237-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488005 (дата обращения: 09.10.22).

9.Быстров, С. А. Технология и организация ресторанного бизнеса и питания туристов : учебник / С.А. Быстров. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 536 с. —

(Высшее образование: Бакалавриат). - URL: https://znanium.com/catalog/product/1514129 (дата обращения: 23.05.22). – Режим доступа: по подписке. - ISBN 978-5-16-012812-2. - Текст : электронный.

10. Джум, Т. А. Современные формы обслуживания в ресторанном бизнесе : учебное пособие / Т. А. Джум, Г. М. Зайко. — Москва : Магистр : ИНФРА-М, 2021. — 528 с. — (Бакалавриат). - URL: https://znanium.com/catalog/product/1233293 (дата обращения: 23.05.22). – Режим доступа: по подписке. - ISBN 978-5-9776-0369-0. - Текст : электронный.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ КОМПЛЕКСАХ

Методические указания к практическим занятиям

Составитель: **Чуб** Оксана Петровна

В авторской редакции

Изд. № 185/2022. Объем 4,5 п.л. Усл. печ. л. 4,18. Уч.-изд. л. 4,41 .
РИИЦМ ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»