

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ГИГИЕНЫ

**О. Н. ЗАМБРЖИЦКИЙ, Н. Л. БАЦУКОВА**

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ  
НАДЗОР ЗА ДИЕТИЧЕСКИМ  
(ЛЕЧЕБНЫМ) ПИТАНИЕМ  
В ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Учебно-методическое пособие



Минск БГМУ 2009

УДК 614.31(075.8)  
ББК 51.23 я 73  
3-26

Рекомендовано Научно-методическим советом университета в качестве учебно-методического пособия 24.06.2009 г., протокол № 10

Рецензенты: зав. каф. гигиены и медицинской экологии Белорусской медицинской академии последипломного образования канд. мед. наук., доц. Е. О. Гузик; зав. каф. гигиены детей и подростков Белорусского государственного медицинского университета канд. мед. наук, доц. Т. С. Борисова

**Замбржицкий, О. Н.**

3-26 Государственный санитарный надзор за диетическим (лечебным) питанием в лечебно-профилактических организациях : учеб.-метод. пособие / О. Н. Замбржицкий, Н. Л. Бацукова. – Минск : БГМУ, 2009. – 88 с.

ISBN 978–985–528–069–0.

Представлены научные основы лечебного (диетического) питания, принципы построения диет, вопросы организации лечебного питания в условиях больницы, а также изложены технические нормативные правовые акты, применяемые в практической работе при осуществлении государственного санитарного надзора в Республике Беларусь.

Предназначено для самостоятельной работы студентов 2-го курса лечебного, педиатрического, медико-профилактического и военно-медицинского факультетов, и также для студентов 5–6-го курсов медико-профилактического факультета.

УДК 614.31(075.8)  
ББК 51.23 я 73

---

Учебное издание

**Замбржицкий Олег Николаевич**  
**Бацукова Наталья Леонидовна**

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ НАДЗОР ЗА ДИЕТИЧЕСКИМ  
(ЛЕЧЕБНЫМ) ПИТАНИЕМ В ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Учебно-методическое пособие

Ответственная за выпуск Н. Л. Бацукова

В авторской редакции

Компьютерная верстка Н. М. Федорцовой

Корректор Ю. В. Киселёва

Подписано в печать 25.06.09. Формат 60×84/16. Бумага писчая «Снегурочка».

Печать офсетная. Гарнитура «Times».

Усл. печ. л. 5,11. Уч.-изд. л. 4,65. Тираж 150 экз. Заказ 688.

Издатель и полиграфическое исполнение:

учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет».

ЛИ № 02330/0494330 от 16.03.2009.

ЛП № 02330/0150484 от 25.02.2009.

Ул. Ленинградская, 6, 220006, Минск.

ISBN 978–985–528–069–0

© Оформление. Белорусский государственный  
медицинский университет, 2009

## Мотивационная характеристика темы

Правильно организованное лечебное (диетическое) питание, при котором наиболее полно используются профилактические (защитные) и лечебные (реабилитационные) свойства пищи, является неотъемлемым элементом комплекса лечебных (в больницах и санаториях) и оздоровительных (в системе общественного питания) мероприятий. При его построении руководствуются двумя основными принципами — физиологической полноценностью и терапевтической специфичностью питания с учетом особенностей патологического процесса и характера его течения у больного. В 90 % случаев в основе нарушения здоровья лежат сдвиги в обмене веществ, и, следовательно, там, где нет лечебного питания, нет рационального лечения.

Санитарный надзор за диетическим (лечебным) питанием в лечебно-профилактических учреждениях включает многообразные задачи по контролю за соблюдением санитарно-гигиенических и санитарно-противоэпидемических норм и правил, направленных на наиболее полное использование лечебных и оздоровительных свойств пищи, предупреждение пищевых отравлений.

**Общее время занятий:** 3 учебных часа (для студентов 2-го курса лечебного, педиатрического и военно-медицинского факультетов) 5 учебных часов (для студентов 5-го курса медико-профилактического факультета), 7 учебных часов (для студентов 6-го курса медико-профилактического факультета).

### Цель занятия:

- систематизировать и закрепить знания студентов по основам лечебного (диетического) питания;
- ознакомить студентов с порядком проведения государственного санитарного надзора за лечебно-профилактическими организациями (ЛПО) по разделу гигиены питания.

### Задачи занятия:

1. Ознакомить студентов с теоретическими основами лечебного (диетического) питания.
2. Рассмотреть научные принципы построения и характеристики основных лечебных диет.
3. Ознакомить с организацией лечебного питания в стационарах лечебных учреждений.
4. Рассмотреть порядок назначения и организацию обеспечения больных лечебным питанием.
5. Изучить основные санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к пищеблоку и буфетным ЛПО.

6. Рассмотреть порядок осуществления санитарно-гигиенического контроля за пищеблоками ЛПО.

7. Провести анализ семидневной меню-раскладки и изучить состав продуктового набора (диета № 15).

**Требования к исходному уровню знаний.** Для полного усвоения темы студенту необходимо повторить:

– *из биохимии*: химический состав основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы) и микронутриентов (витамины, минеральные соли), их классификация и значение в обмене веществ организма;

– *физиологии*: понятие об энергетических затратах организма; основной обмен; специфическое динамическое действие пищи; физиология пищеварения и роль в нем питательных веществ; пищевая и биологическая ценность продуктов питания;

– *гигиены питания*: биологическое действие пищи и виды питания; функции пищи и пищевые вещества, их обеспечивающие; рациональное питание; законы рационального питания.

**Контрольные вопросы из смежных дисциплин:**

1. Влияние белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов на пластические и физиологические процессы, функциональные и адаптационные резервы организма.

2. Что понимают под рациональным сбалансированным питанием? Законы рационального питания.

3. Функции пищи и вещества, которые их обеспечивают.

4. Особенности биологического действия пищи на организм, виды питания.

5. В чем суть понятий «пищевая ценность» и «биологическая ценность» продуктов питания?

**Контрольные вопросы по теме занятия:**

1. Дать определение понятиям «диетология» и «диетотерапия».

2. В чем суть (согласно концепции М. И. Певзнера) трехзвеньевое воздействия лечебного питания на организм?

3. Какие принципы заложены в основу построения лечебных диет?

4. Кто осуществляет руководство организацией лечебного питания в больнице?

5. В чем заключается порядок назначения и организация обеспечения больных лечебным питанием?

6. Как осуществляется контроль качества продуктов и готовой пищи в условиях пищеблока больницы?

7. На основе какого нормативного документа осуществляется санитарно-гигиеническое обследование пищеблока больницы?

## Учебный материал

**Диетология** — раздел медицины, занимающийся изучением и обоснованием характера и норм питания при различных заболеваниях, а также организацией лечебного (диетического) питания.

**Диетотерапия** — наука о лечебном (диетическом) питании больного человека, которое применяется дифференцированно с учетом этиопатогенетических механизмов, клинической картины и динамики течения болезни. Лечебное питание предусматривает применение как с лечебной, так и с профилактической целью научно обоснованных режимов питания и специальных пищевых рационов. Оно является неотъемлемой и постоянной частью комплексного лечения больных с острыми или хроническими (в период ремиссии или обострения) заболеваниями. Осуществляется под врачебным контролем в стационарах. Под диетическим питанием подразумевают питание людей с хроническими заболеваниями вне обострения, которое организовывается в диетических столовых, на предприятиях, в санаториях-профилакториях или на дому.

### **Особенности лечебного питания:**

1) направлено не только на поддержание общего пищевого статуса больного, но и на осуществление диетотерапии;

2) имеет возможность влиять на клиническую картину болезни, характер и типы развития патологии;

3) повышает эффективность других видов терапевтического лечения, уменьшает частоту рецидивов и обострений хронических заболеваний или переход острых заболеваний в хронические — профилактическая роль (гипертоническая болезнь, подагра);

4) может быть единственным (фенилкетонурия) или ведущим (при заболеваниях органов пищеварения, почек, сахарном диабете, ожирении) терапевтическим фактором. Современное лечебное питание — это дифференцированная диетотерапия, учитывающая патогенез, клиническую картину и динамику развития болезни.

Согласно концепции М. И. Певзнера, лечебное питание предусматривает трехзвенное воздействие на организм человека:

1) **симптоматическая диетотерапия** (базируется на учете имеющихся симптомов болезни и предусматривает конкретную потребность организма в определенных пищевых веществах: полноценном белке, растительной клетчатке, минеральных элементах, комплексе витаминов);

2) **органоспецифическая диетотерапия**, учитывающая характер поражения конкретного органа или системы;

3) **метаболическая диетотерапия**, обеспечивающая адаптацию химического состава диеты к характеру обменных нарушений, свойственных определенному заболеванию. Рациональная диетотерапия предпола-

гает использование всех трех звеньев (например, при диетотерапии язвенной болезни желудка).

## НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ.

### ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ДИЕТ

При построении любой диеты должны быть учтены следующие принципы:

#### **А. Обеспечение физиологических потребностей больного человека в пищевых веществах и энергии.**

Лечебное питание базируется на учении о рациональном, сбалансированном питании здорового человека. *Рациональное питание* — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климата, экологического состояния среды обитания, национальных особенностей, которое способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию. Фундаментальной основой питания являются биологические законы. Имеют место 5 законов питания для здорового человека, и 6 — для больного:

1. *Закон биоэнергетической адекватности питания* — *соблюдение соответствия потребляемой и расходуемой энергии* (энергетическая ценность суточного рациона должна соответствовать суточным энергозатратам с учетом возраста, пола, вида выполняемой работы, состояния здоровья).

2. *Закон нутриентной (пластической) адекватности питания* — количество и сбалансированность нутриентов должна быть оптимальной для повышения эффективности использования компонентов пищи и адекватности процессов ассимиляции и диссимиляции. Нарушение сбалансированности нутриентов приводит к блокированию синтеза ферментов, гормонов, специфических антител, белков и др. Реализуется за счет оптимального разнообразия питания (6 групп продуктов).

3. *Закон энзиматической адекватности питания.*

4. *Закон биоритмологической адекватности питания.*

5. *Закон биотической адекватности питания.*

6. *Закон регенерации патогенетического блока болезни.* Шестой закон касается в основном больного человека. Он предполагает необходимость установления баланса между физиологическими потребностями в пищевых веществах и энергии и возможностью нездорового организма к их эффективной утилизации. Лечебные диеты, характеризующиеся резким уменьшением или увеличением тех или иных нутриентов при различных заболеваниях, должны использоваться ограниченное время в зависимости от фазы и стадии заболевания. Необходимо компенсиро-

вать недополучение одних нутриентов (например, белков при ревматизме, аллергии) увеличением квоты жиров или углеводов для удовлетворения организма больного необходимой энергией, а также обеспечить физиологическую потребность в витаминах, незаменимых жирных кислотах, минеральных веществах.

### **Б. Учет биохимических и физиологических особенностей усвоения пищи у здорового и больного человека.**

В лечебном питании должно быть обеспечено соответствие между характером принимаемой пищи, ее химическим составом и возможностями больного организма ее усваивать. Это положение может быть решено за счет следующего:

1. **Индивидуализация питания**, основанного на соматометрических данных (рост, масса тела, толщина жировой складки др.) и результатах исследований обмена веществ у конкретного больного. Например, в противоатеросклеротической диете содержание жиров, легкоусвояемых углеводов, холестерина определяют в зависимости от особенностей (типа) нарушений обмена веществ у данного больного.

2. **Диетическая коррекция ферментного блока болезни**. Так, при дефиците фермента пептидазы нарушается процесс дезаминирования глютена (белок злаковых), что приводит к токсическому и сенсibiliзирующему действию на слизистую кишечника, возникает упорная диарея, истощение, гипопроteinемия, нарушение минерального обмена — глютеновая энтеропатия (целиакия). Таким больным рекомендуются крупы без глютена: гречневая, рисовая, кукурузная. При недостатке в организме лактазы (фермент, расщепляющий лактозу) свежее молоко заменяют кисломолочными продуктами.

3. **Учет взаимодействия пищевых веществ в желудочно-кишечном тракте и в организме**. При заболеваниях, которые требуют увеличенного потребления кальция, особое значение приобретает сбалансированность этого элемента с другими пищевыми веществами, влияющими на его усвоение: избыток жиров, фосфора, магния, щавелевой кислоты. Повышенное содержание углеводов в диете при хронической почечной недостаточности требует увеличения содержания тиамина, регулирующего углеводный обмен.

4. **Диетическая коррекция структурно-функционального блока**. Например, стимулирование восстановительных процессов в органах и тканях путем подбора необходимых веществ. При ряде болезней печени происходят дистрофические изменения печеночной паренхимы (сахарный диабет, гипоксия, действие ядов, ожирение, алкоголизм). Включение липотропных веществ: холина, лецитина, пиридоксина, цинка, серосодержащих аминокислот, ПНЖК, витаминов В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub> — может улучшить структуру тканей печени и повысить ее антитоксическую деятельность.

5. **Компенсация пищевых веществ, теряемых организмом больного.** При анемиях, в частности после кровопотерь, в диете необходимо увеличивать содержание кроветворных микроэлементов: железа, меди, ряда витаминов и полноценных белков животного происхождения. При ожоговой болезни, заболеваниях почек с нефротическим синдромом необходимо восполнять значительные потери белка.

6. **Диетическая коррекция биохимического блока болезни.** Так, при аллергических заболеваниях из триптофана блокируется синтез ниацина (РР) и, напротив, усиленно синтезируется серотонин — медиатор, участвующий в патохимической стадии аллергического процесса. В этом случае необходимо использовать продукты с низким содержанием триптофана (молочные, мясо кролика, сердце, карповые породы рыб), а также обогащать диету витамином РР, что приводит к гипоаллергическому эффекту.

7. **Диетическая коррекция иммунологического блока.** Если имеет место снижение иммунитета, обусловленное нарушением синтеза специфических антител и функционирования фагоцитов (алиментарное иммунодефицитное состояние), в этом случае диета обогащается биологически ценным сбалансированным белком животного происхождения и витаминно-минеральным комплексом (вит. С, Р, В<sub>6</sub>).

8. **Диетическая коррекция эндоэкологического блока.** Имеется в виду восстановление нормальной микрофлоры (эндоэкологии) желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей, мочеполовой системы. В норме у человека 2–3 кг (до 5 % от массы тела) микрофлоры (примерно 400 видов), главным образом в ЖКТ, которая участвует в синтетической, детоксикационной и других жизненно важных функциях организма. При нарушениях функционирования микрофлоры (дисбиоз), важно включать в диету питательные вещества: пектины, клетчатку и другие пищевые волокна (норма до 50 г в день).

9. **Диетическая коррекция антиоксидантного блока** — включение в диету антиоксидантных комплексов: витамины А, Е, С, бета-каротин, селена, серосодержащих аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК).

10. **Диетическая коррекция гормонального блока.** Дефицит гормонов щитовидной железы и надпочечников приводят к нарушению роста и развития организма, регуляции обмена веществ и снижению защитно-приспособительных реакций. Можно добиться улучшения синтеза этих гормонов включением в диету йодсодержащих продуктов, полноценного белка, витаминов А, С, Р.

11. **Направленное изменение режима питания** — в целях своеобразной тренировки биохимических и физиологических процессов в организме (частые приемы пищи пониженной энергоценности при ожирении;

дробный прием пищи (5–6 раз в день) способствует улучшению желчевыделения при хронических холециститах).

#### **В. Учет местного и общего воздействия пищи на организм.**

Пища влияет на органы чувств (зрение, обоняние, вкус) и непосредственно на желудочно-кишечный тракт. При этом пища оказывает *механическое действие*, которое определяется ее объемом, консистенцией, степенью измельчения, характером тепловой обработки (варка, тушение, жаренье и т. д.), качественным составом (наличие клетчатки, соединительной ткани); *химическое действие* — обусловлено веществами, которые входят в состав продуктов или образуются при их кулинарной обработке (химические раздражители: экстрактивные вещества, эфирные масла, органические кислоты, минеральные соли и др.); *температурное действие* — возникает при контакте со слизистыми оболочками рта, пищевода и желудка. Минимальное действие оказывают блюда с температурой, близкой к температуре тела человека. *Общее действие* пищи определяется изменением состава крови в процессе переваривания пищи и всасывания пищевых веществ, что ведет к изменениям функционального состояния нервной и эндокринной системы, а затем всех органов и систем организма.

#### **Г. Использование принципов механического, химического и термического щажения органов с их тренировкой.**

Щажение применяют при раздражении или функциональной недостаточности органа или системы. Максимальное уменьшение нагрузки на пораженный орган должно применяться, как правило, в острый период болезни или при обострении хронического процесса. В этот период рекомендуются диеты, обеспечивающие функциональное, химическое, механическое или иное щажение больного органа. Это достигается приготовлением блюд без грубой растительной клетчатки и соединительных тканей (грубое мясо), улучшением консистенции блюд за счет измельчения, протирания, взбивания, варки на пару, недопущением уплотнения и подсыхания блюд (использовать сразу после приготовления), исключение продуктов-источников эфирных масел (лук, чеснок, редис), экстрактивных веществ (бульоны и отвары), перекисей и альдегидов (жаренные и приготовленные во фритюре продукты), углекислоты (газированные напитки), концентрированных органических кислот (уксуса, маринадов), алкоголя, а также крепкого чая и кофе. Термическое щажение достигается использованием блюд с температурой 15–60 °С.

Важным показателем лечебного питания является его динамичность. По мере ослабления острых проявлений болезни, переходят от диеты, обеспечивающей максимальное щажение пораженного органа, к диетам, направленным на его тренировку. Тренировка — это расширение строгих диет за счет введения новых менее щадящих продуктов и блюд при стро-

гом контроле за состоянием больного. Принцип тренировки осуществляется по «**ступенчатой**» системе и системе «**зигзагов**». «Ступенчатая» система предусматривает постепенное расширение строгой диеты за счет дозированного снятия ограничений. Система «зигзагов» предусматривает относительно резкое, кратковременное изменение диеты. Такие диеты и соответственно дни их применения получили название **контрастных**. Контрастные *нагрузочные диеты* предусматривают включение в рацион пищевых веществ, содержание которых было либо резко ограничено (клетчатка, поваренная соль), либо они вовсе исключены из диеты. *Разгрузочные диеты* основаны на ограничении энергетической ценности или связаны с перестройкой химического состава рациона. Цель этих диет — кратковременно облегчить функции органов и систем.

#### **Д. Учет субъективного отношения больных к питанию.**

Данный принцип основан на проявлении определенного психоэмоционального статуса больного человека: снижается аппетит, возникают инверсия вкуса и негативное отношение к соблюдению режима питания. Поэтому лечебные блюда должны быть приготовлены, сервированы и поданы так, чтобы способствовать проявлению нормального аппетита. Для этого необходимо составлять оптимальное меню, выбирать различные формы приготовления блюд, не использовать одни и те же блюда в течение недели, по возможности учитывать при выборе блюд пожелания самого больного (за исключением блюд, находящихся за рамками применяемого лечебного стола).

#### **Е. Строгое соблюдение режима питания.**

Прием пищи должен быть правильно распределен в течение дня (или суток). Интервалы между приемами не должны превышать 4 ч. Принято использовать 4–6-разовое питание с распределением калорийности по приемам пищи в зависимости от назначения врача.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ДИЕТ**

В настоящее время существует научно обоснованная и хорошо зарекомендовавшая себя на практике номенклатура диетических (лечебных) столов, предложенная профессором М. И. Певзнером (прил. 1). Согласно этой номенклатуре, выделяют 15 основных столов (обозначенных цифрами) и их модификации (обозначенные строчными буквами русского алфавита).

Каждая диета должна включать:

- 1) показания к назначению;
- 2) цель назначения;
- 3) общую характеристику — главные особенности химического состава, продуктового набора и кулинарной обработки;
- 4) химический состав и энергетическую ценность;

5) режим питания;

6) перечень допустимых и противопоказанных продуктов и блюд и основные способы их приготовления.

Характеристики диет служат основой для составления меню лечебного питания и лечебной кулинарии при различных заболеваниях (прил. 2).

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ В СТАЦИОНАРАХ ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

**Руководство диетическим питанием** в больнице осуществляет главный врач или его заместитель по лечебной работе. Организационное и научно-методическое руководство лечебным питанием обеспечивает врач-диетолог, должность которого предусмотрена в больницах с числом коек 500 и выше. Он руководит диетсестрами, осуществляет контроль за работой пищеблока.

Потребность в диетсестрах определяется из расчета 1 ставка на 200 коек. В детских, туберкулезных и инфекционных больницах она составляет 1 ставка на 100 коек. Руководство больничным пищеблоком возлагается на опытную диетическую сестру. Приготовлением пищи на кухне руководит старший повар (шеф-повар). Он непосредственно подчиняется диетсестре. Диетсестры отделений подчинены старшей сестре и заведующему отделением, инструктируются старшей диетсестрой и врачом-диетологом. Они организуют и контролируют работу буфетчиц в отделениях. Буфетчицы получают пищу с кухни, занимаются порционированием, подогревом и раздачей блюд в отделениях.

Для координации всей работы по лечебному питанию при крупных многопрофильных лечебно-профилактических учреждениях с числом коек свыше 100 создается совет по лечебному питанию, который является совещательным органом. В его состав входят: главный врач (или его заместитель по лечебной работе), врач-диетолог, заведующие отделениями, заместитель главного врача по хозяйственной части, диетсестры, заведующий производством (или шеф-повар). К работе совета при необходимости могут привлекаться и другие специалисты ЛПО. Основными задачами совета по лечебному питанию являются:

- совершенствование организации лечебного питания в ЛПО;
- внедрение новых технологий профилактического, диетического и энтерального питания;
- анализ эффективности диетотерапии при различных заболеваниях;
- утверждение новых диет, примерных сезонных семидневных меню и рецептов блюд;
- распространение передовых форм и методов работы диетсестер, поваров и др.;

- расширение и улучшение санитарно-просветительской работы по вопросам лечебного питания;
- утверждение планов работы и отчетов врача-диетолога.

**Характеристика пищеблоков.** Пищеблоки лечебных учреждений бывают централизованными и децентрализованными. Централизованный пищеблок располагается в самом здании больницы либо в отдельном корпусе. Достоинством последнего варианта является изоляция и исключение негативных воздействий не больного температурного фактора, шума, запахов и других влияний кухни. Недостаток централизованного пищеблока — необходимость перекладывать пищу из одной посуды в другую и разогревать ее, в результате чего снижаются вкусовые качества пищи. При нарушениях правил транспортировки блюда могут инфицироваться. В связи с этим рекомендуется доставлять пищу сразу к больным непосредственно в палаты или столовые отделений с использованием термосных тележек, минуя буфеты.

При наличии децентрализованного пищеблока больные получают блюда непосредственно из кухонь-догоотовочных, куда они поставляются из центральной заготовочной в виде полуфабрикатов. В этих условиях облегчается контакт лечащих врачей и больных с работниками кухни, что создает условия для максимальной индивидуализации лечебного питания.

**Основные санитарно-гигиенические требования к пищеблоку и буфетным отделениям** содержатся в прил. 3.

**Порядок назначения и организация обеспечения больных лечебным питанием.** Ориентировочная диета назначается больному дежурным врачом при госпитализации. После осмотра лечащий врач уточняет правильность назначенной диеты, о чем делает соответствующую запись в листе назначений. Дежурная сестра включает диету для каждого больного в лист назначения по диетпитанию. Ежедневно (до 13.00) медицинская сестра по диетпитанию или старшая медицинская сестра отделения отправляет на пищеблок обобщенные данные в виде порционного требования — заказ на питание больных отделения. Диетсестра — заведующая пищеблоком, обобщает полученные из отделений порционные требования-заказы и оформляет сводное порционное требование, заверяемое старшей медицинской сестрой приемного отделения. Это официальный документ, обосновывающий расходование ассигнований на питание. На основании сводной порционной ведомости, картотеки лечебных блюд и семидневного меню диетсестра совместно с калькулятором (бухгалтером) под руководством диетврача и при участии заведующего производством (шеф-повара) составляют меню-порционник (расчетный лист). В графе «наименование и количество продуктов» цифры указываются в виде дроби: в числителе — количество продукта на 1 порцию (проставляет диетсестра), в знаменателе — общая масса продукта на все заказан-

ные порции (заполняет калькулятор). Цифровые данные по продуктам суммируются по приемам пищи и в целом за день. Графы «масса готовой продукции фактически» (порции) и «оценка блюда» заполняет дежурный врач при снятии пробы.

Меню-порционник, утвержденный главным врачом, служит основанием для выписки бухгалтерией накладных-требований на получение продуктов со склада и руководством поварам для изготовления блюд. Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов (утверждаются Минздравом Республики Беларусь) (прил. 4) являются основой при составлении лечебных диет (сводных семидневных меню) в ЛПУ. При отсутствии отдельных продуктов на складе пищеблока, предусмотренных сводными семидневными меню, возможна замена одного продукта другим (в соответствии с установленными нормами взаимозаменяемости продуктов) при сохранении химического состава и энергетической ценности используемых лечебных рационов.

Продукты, не подлежащие переработке на кухне (хлеб, масло, чай, сахар и т. д.), получают буфетчицы по отдельным накладным-требованиям.

Готовая пища отпускается в отделения согласно составленной диетсестрой раздаточной ведомости.

Семидневные меню (на зимне-весенний и летне-осенний периоды) составляются диетврачом (диетсестрой) для всех основных диет с учетом ассигнований на питание, набора продуктов и характеристики блюд (используют карточки-раскладки). Они обеспечивают разнообразие питания и сбалансированность пищевых рационов, необходимы для плановых поставок продуктов в ЛПУ и правильного расходования средств на питание.

В настоящее время во многих лечебных учреждениях разработаны и внедрены 21-дневные меню, позволяющие оптимизировать лечебное питание больных.

**Контроль качества продуктов и готовой пищи** осуществляется систематически и соответствующим образом документируется. На первом этапе проводится проверка доброкачественности продуктов (кладовщиком, дежурным врачом, диетсестрой) при их поступлении на склад. Результаты осмотра заносятся в специальный журнал. Вторым этапом контроля является систематическая проверка качества продуктов в процессе их хранения, о чем проверяющими делаются записи в журнале, хранящемся на складе. При выписке продуктов со склада на кухню присутствует медицинская сестра по диетпитанию. На третьем этапе должна осуществляться проверка качества и выхода полуфабрикатов после первичной обработки мяса, птицы, рыбы, картофеля. Производится старшим поваром в присутствии диетсестры, диетврача или дежурного врача с обязательным взвешиванием и записью в производственном журнале по

форме: дата, наименование продукта, масса брутто, масса отходов, масса нетто (полуфабрикат), процент отходов, подпись. Четвертый контроль: проверка качества готовой пищи перед выдачей из кухни в отделения. Снятие пробы (бракераж) проводится дежурным врачом в присутствии повара и медицинской сестры по диетпитанию. Оно включает:

- установление правильности выбора блюд на диеты (сопоставление с меню-порционником и семидневным меню);
- органолептическое исследование готовых блюд (степень готовности, вкус, доброкачественность);
- определение температуры готовых блюд при раздаче;
- определение выхода готовых блюд, соответствие его расчетным данным (например, для определения выхода мясных и рыбных блюд взвешивают 5–10 порций, допустимое отклонение  $\pm 3\%$ );
- оценка санитарного состояния столовой;
- изучение несъеденных остатков пищи (просмотр посуды на столах и в моечной).

Результаты контроля по каждому блюду должны быть отражены в журнале контроля за качеством готовой пищи (бракеражный журнал). Существуют следующие критерии оценки качества приготовленных блюд:

- «отлично» — соответствует диете, приготовлено вкусно, красиво оформлено;
- «хорошо» — соответствует рецептуре и диете, имеет некоторые устранимые дефекты (например, недосолено);
- «удовлетворительно» — имеются существенные отклонения от требований кулинарии, но вполне пригодно к употреблению;
- «неудовлетворительно» (брак) — имеет низкие вкусовые качества, несвойственный запах и вкус, значительный пересол, недоварено или пережарено, подгорело, не соответствует диете (например, посолены блюда диеты № 7, наличие зажаренной корочки у котлет диеты № 2).

При централизованной системе пищу из кухни получает буфетчица отделения. Транспортировка пищи в отделения осуществляется в маркированной посуде (термоконтейнеры, термостаты) с указанием номера диеты и количества блюд.

В медицинских отделениях оборудуются столовые и буфетные. В палатной секции для взрослых на 30 коек буфетная должна быть не менее  $14\text{ м}^2$ , на 60 коек — не менее  $18\text{ м}^2$ . В инфекционных отделениях разрешается оборудовать одну буфетную на 2 секции, в этом случае ее площадь увеличивается на  $4\text{ м}^2$ . Столовые проектируются из расчета одномоментного обеспечения 50–60 % больных, находящихся в отделении. На одного больного предусматривается  $1,5\text{ м}^2$  площади. Запрещается питание больных туберкулезом, инфекционными и кожно-венерическими

болезнями совместно с больными других отделений. В столовых должны быть вывешены меню с указанием массы готовых блюд, а также краткие характеристики лечебных диет с указанием рекомендуемых и запрещенных продуктов.

К раздаче пищи технический персонал, занятый уборкой палат и других помещений, не допускается.

**Витаминизация пищи аскорбиновой кислотой.** В соответствии с инструкцией 2.3.1.10-15-26-2006 «Проведение и контроль С-витаминизации рационов питания (утверждена постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 31.10.2006 № 132) в больницах, родильных домах, санаториях, диетических столовых, домах инвалидов и престарелых ежедневно осуществляется витаминизация готовой пищи аскорбиновой кислотой. Витаминизация проводится диетсестрой или старшей сестрой отделения непосредственно перед выдачей пищи. Аскорбиновую кислоту добавляют в первые или третьи блюда из расчета 80 мг на взрослого, 100 мг на беременную и 120 мг на кормящую грудью мать. Витаминизированные блюда подогревать не разрешается. Данные о проведении витаминизации вносятся в меню-раскладку и специальный журнал.

**Прием передач и хранение продуктов.** В лечебном учреждении должен быть организован надлежащий контроль состава и качества продуктов, приносимых больному посетителями.

Прием передач должен осуществляться медицинским работником с учетом назначенной больному диеты. В местах приема передач на видном месте прикрепляется инструкция с перечнем разрешенных и запрещенных для передач пищевых продуктов в соответствии с применяемыми в больнице диетами.

В каждом отделении больницы создаются надлежащие условия для хранения передаваемых продуктов (холодильники, специальные шкафы).

**Перечень документов, ведущихся на пищеблоке:**

- 1) личные медицинские книжки работников пищеблока;
- 2) журнал регистрации медицинских осмотров работников пищевого объекта;
- 3) журнал «Здоровье» (с отметками об отсутствии у работников ангины, гнойничковых заболеваний кожи и данными оперативного эпиданамнеза);
- 4) журнал С-витаминизации блюд;
- 5) журнал контроля качества пищи (бракеражный журнал);
- 6) семидневное меню на основные диеты;
- 7) картотека лечебных блюд, состоящая из отдельных карточек-раскладок;
- 8) порционник на питание больных (форма № 1-84);

- 9) меню порционник (форма № 1-86);
- 10) требования на получение продуктов (формы № 1-87 и 1-88);
- 11) журнал сведений о движении больных (форма № 1-89);
- 12) раздаточная ведомость (форма № 1-90);
- 13) журнал контроля за качеством поступающих продуктов;
- 14) производственный журнал;
- 15) папка анализов на энергоценность и витаминный состав готовых блюд;
- 16) журнал инструктажей по технике безопасности;
- 17) журнал учета проведения санитарно-гигиенической учебы с сотрудниками и сдачи зачетов ;
- 18) график работы персонала;
- 19) табель учета рабочего времени;
- 20) книга приказов и распоряжений.

### **ПРОВЕДЕНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ПИЩЕБЛОКА БОЛЬНИЦЫ**

Санитарно-гигиеническая оценка пищеблока лечебно-профилактического учреждения проводится на основе инструкции «О порядке осуществления государственного санитарного надзора за лечебно-профилактическими учреждениями Республики Беларусь», утвержденной Приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 5 от 08.01.2002 г.

По разделу гигиены питания надзор осуществляется:

- за санитарно-гигиеническим состоянием пищеблоков, буфетных, раздаточных, складских помещений, столовых для персонала, молочных кухонь и комнат;
- соблюдением гигиенических требований к технологическим режимам приготовления, транспортировки и реализации пищи;
- соблюдением правил хранения скоропортящихся продуктов, в том числе и поступающих с передачами для больных;
- прохождением персоналом пищеблока обязательных медицинских осмотров и обследований;
- соблюдением правил личной гигиены персоналом пищеблоков и буфетных;
- правильностью ведения документации;
- проведением С-витаминизации готовой пищи;
- организацией лечебного питания;
- торговыми точками по продаже продуктов питания, расположенными на территории ЛПО.

Варианты осуществления текущего государственного санитарного надзора и методы, используемые при обследовании, приведены в прил. 5.

Перечень общих санитарно-гигиенических вопросов, освещаемых при проведении текущего государственного санитарного надзора за пищеблоком ЛПО, приведен в прил. 6. Важнейшей задачей при этом является выявление санитарно-гигиенических и санитарно-технологических нарушений, которые могут привести к снижению качества приготовляемых блюд, уменьшению их пищевой и биологической ценности, а также способных обусловить снижение санитарно-эпидемических показателей питания.

**Состояние питания** в лечебно-профилактических учреждениях изучают статистическим и лабораторным методами. Специалисты, осуществляющие надзор по гигиене питания, проводят отбор и доставку проб для проведения лабораторных исследований продуктов и блюд, приготовленных на пищеблоках лечебных учреждений. Они также проводят санитарно-бактериологические исследования смывов для контроля качества мытья и дезинфекции посуды, инвентаря, оборудования, одежды и рук персонала.

При изучении питания статистическим методом анализу подвергаются семидневные меню-раскладки (чаще диета № 15). В меню-раскладках реализуются все основные гигиенические требования к лечебному питанию, призванному содействовать осуществлению всех шести функций пищи (энергетическая, пластическая, биорегуляторная, приспособительно-регуляторная, защитно-реабилитационная, сигнально-мотивационная), и представлены все нутриенты, осуществляющие эти функции. Меню-раскладки сначала тщательно анализируют с точки зрения правильности составления меню (учитывают состав набора продуктов, энергетическую ценность, содержание питательных веществ в отдельные приемы пищи и рационе в целом). При этом отмечают:

- частоту повторяемости блюд в течение недели;
- кулинарное разнообразие обработки продуктов;
- соотношение между первыми и вторыми блюдами, крупяными и овощными гарнирами, свежими и консервированными продуктами и др.;
- степень совместимости ингредиентов каждого блюда в отношении вкусовых свойств и взаимодополняемости состава (аминокислотного, минерального, витаминного);
- правильность распределения в течении дня отдельных блюд (блюда с высокой энергетической ценностью и возбуждающие деятельность нервной системы должны выдаваться в первой половине дня; нейтральные блюда — каши, овощные, молочные — во второй половине).

## ЗАДАНИЕ для самостоятельной работы студентов

1. Провести анализ семидневной меню-раскладки и изучить состав продуктового набора (диета № 15) по форме (прил. 2);

2. Исследовать продуктовый набор по следующим показателям:

– нет ли перебоев в поступлении отдельных продуктов, особенно сезонного характера (молоко, овощи, фрукты и др.);

– не отмечается ли чрезмерного преобладания какой-либо группы продуктов (хлебобулочных и мучнисто-крупяных) над другими;

– рационально ли представлен ассортимент продуктов внутри каждой группы. Например, выяснить, не преобладает ли в группе мучнисто-крупяных изделий один вид продукта (пшено, макароны) над другими биологически ценными видами (гречневая, овсяная крупа и др.).

3. Рассчитать химический состав и энергетическую ценность среднесуточного набора продуктов по отдельным приемам пищи:

– содержание общего количество белка (г/день);

– содержание животного и растительного белка (г/день) и в процентах к его общему количеству;

– содержание общего количества жира (г/день);

– количество молочного жира в граммах и процентах к общей массе жира суточного рациона;

– количество растительного жира в граммах и процентах к общей массе жира рациона;

– содержание общего количества углеводов (г/день);

– относительное соотношение между белками, жирами и углеводами;

– доля энергетической ценности рациона (в %) за счет белков, жиров и углеводов;

– содержание минеральных веществ (кальций, фосфор, магний, железо);

– относительные соотношения между содержанием кальция и фосфора, кальция и магния;

– содержание основных витаминов;

– распределение белков, жиров, углеводов и калорийности рациона по приемам пищи (завтрак, обед, ужин и т. д.).

Для удобства расчетов рекомендуется пользоваться таблицами, приведенными в прил. 7.

Полученные данные о питании сопоставляются с утвержденными нормами продуктов и суточными потребностями в нутриентах и энергии. Ознакомиться с методами отбора проб пищи и их подготовки для проведения лабораторных исследований можно в прил. 8.

## Литература

### Основная

1. *Ванханен, В. Д.* Руководство к практическим занятиям по гигиене питания / В. Д. Ванханен, Е. А. Лебедева. М. : Медицина, 1987. 256 с.
2. *Смолянский, Б. Л.* Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров / Б. Л. Смолянский, Ж. И. Абрамова. Л. : Медицина, 1984. 304 с.
3. *Мартинчик, А. Н.* Питание человека (основы нутрициологии) / А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, А. Б. Петухов ; под ред. А. Н. Мартинчика. М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. 576 с.
4. *Прищепа, И. М.* Диетология и гигиена питания : курс лекций / И. М. Прищепа, Е. Д. Смоленко. Витебск : изд-во ВГУ им. П. М. Машерова, 2008. 242 с.

### Дополнительная

1. *Санитарные правила* устройства, оборудования и эксплуатации лечебно-профилактических организаций / Постановление Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь № 71 от 11.07.2003 г.
2. *Инструкция* о порядке осуществления государственного санитарного надзора за лечебно-профилактическими учреждениями Республики Беларусь / Приказ Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 5 от 08.01.2002 г.
3. *Инструкция 2.3.1.10-15-26-2006* «Проведение и контроль С-витаминизация рационов питания / Постановление Главного государственного санитарного врача РБ № 132 от 31.10.2006.

**Номенклатура диетических (лечебных) столов по Певзнеру  
(в модификации В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова)**

Номер диеты	Показания к применению
1а	Обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в первые 10–14 дней, острый гастрит (обострение хронического гастрита) в первые дни заболевания (при сохраненной или повышенной кислотности)
1б	Обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в последующие дни (начиная с третьей недели), острый гастрит (обострение хронического гастрита) в последующие дни заболевания (при сохраненной или повышенной кислотности)
1	Обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в затухающей стадии или стадии ремиссии, острый гастрит (обострение хронического гастрита) в стадии затухания заболевания или хронический гастрит (при сохраненной или повышенной кислотности)
2	Анацидный гастрит в стадии нерезкого обострения и начинающейся ремиссии
3	Хронические заболевания кишечника с преобладанием синдрома дискинезии, а также дискинетические запоры при других заболеваниях
4	Острые колиты и энтериты с профузным поносом (в первые 3–5 дней)
4б	Острые колиты и энтериты на последующем этапе лечения (с 3–5-го дня), обострение хронических колитов и энтеритов
4в	Острые колиты и энтериты в стадии затухающего обострения, хронические энтериты в стадии ремиссии
4а/г	Глютеновая энтеропатия, целиакия идиопатическая
4п	Хроническое заболевание кишечника в стадии обострения с сопутствующим панкреатитом в стадии обострения
5а	Острый и хронический холецистит в стадии обострения, острый гепатит или обострение хронического гепатита
5	Хронический холецистит в стадии нерезкого обострения и стадии ремиссии, хронический гепатит в стадии ремиссии
5л/ж	Хронические заболевания печени с желчезастойным синдромом
5п	Хронический панкреатит
5р	Демпинг-синдром после резекции желудка по поводу язвенной болезни
6	Подагра, мочекислый диатез, гиперурикемия
7а	Хроническая почечная недостаточность, резко выраженное нарушение азотовыделительной функции почек
7б	Хроническая почечная недостаточность, умеренно выраженное нарушение азотовыделительной функции почек
7в	Нефротический синдром
7г	Терминальная почечная недостаточность (гемодиализ)
7	Острый диффузный гломерулонефрит, пиелонефрит и другие заболевания почек
8(а, б)	Ожирение
9(а, б)	Сахарный диабет

Номер диеты	Показания к применению
10а	Гипертоническая болезнь (10г), инфаркт миокарда (10и), хроническая сердечно-сосудистая недостаточность IIб–III стадии
10р	Ревматоидный артрит
10б	Ревматизм малой степени активности
10с	Атеросклероз, ИБС, гипертоническая болезнь IIб–III стадии
10	Активная фаза ревматизма, хроническая сердечно-сосудистая недостаточность II стадии
11	Туберкулез легких, нагноительные процессы
13	Лихорадочное состояния, острые инфекционные заболевания
14	Фосфатурия
15	Рациональная диета (может быть гипонатриевая, гипоаллергенная)
R-I	Малокровие различной этиологии
R-II	Ожоговая болезнь

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТ

В данном разделе представлена характеристика наиболее распространенных диет № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15 (не включена диета № 12, которую практически не применяют). Многие диеты (№ 1, 4, 5, 7 и др.) имеют несколько вариантов, обозначаемых буквами, которые добавляются к номеру основной диеты (например, № 7а, 7б, 7в, 7г), или отдельными словами (№ 1 непротертая, № 15 гипонатриевая). Каждая диета включает: 1) показания к назначению; 2) цель назначения; 3) общую характеристику — главные особенности химического состава, продуктового набора и кулинарной обработки; 4) химический состав и энергетическую ценность; 5) режим питания; 6) перечень допустимых и противопоказанных продуктов и блюд и основные способы их приготовления. Характеристики диет служат основой для составления меню лечебного питания и лечебной кулинарии. Они являются справочным материалом для медицинских работников и работников пищеблока (столовых) и справочно-просветительным — для больных и их родственников.

Используемая в нашей стране единая номерная система диет обеспечивает индивидуализацию лечебного питания при обслуживании большого количества больных с теми или иными заболеваниями и их разным течением. Это достигается назначением одной из наиболее подходящих диет или вариантов, а также некоторым изменением этих диет путем добавления или изъятия отдельных продуктов и блюд. Последнее позволяет максимально приблизить диеты к заболеваниям, диетотерапия которых несколько отличается от химического состава, набора продуктов и их кулинарной обработки в указанном перечне диет.

Внесение изменений в основные диеты может быть вызвано следующими причинами:

1. Использованием некоторых диет при различных заболеваниях. При анемии можно применять диету № 11, но с уменьшением в ней животных жиров и добавлением стимулирующих кроветворение продуктов.

2. Наличием у больных нескольких заболеваний. При сахарном диабете и гипертонической болезни II–III стадии в диете № 9 резко уменьшают содержание поваренной соли. Сочетание сахарного диабета с хроническим холециститом требует исключения из диеты № 9 жареных блюд.

3. Лекарственной терапией, оказывающей побочное нежелательное воздействие на обмен веществ, состояние органов и систем или требующей для своего эффекта соответствующего питания.

4. Непереносимостью отдельных продуктов из-за пищевой аллергии или недостаточности ферментов в кишечнике, необходимых для переваривания составных частей пищи.

5. Ожирением как сопутствующим заболеванием. При этом в соответствующих диетах при отсутствии противопоказаний уменьшают энергоценность (прежде всего, за счет буфетных продуктов).

При одном и том же заболевании могут быть назначены различные диеты с учетом характера течения болезни, сопутствующих болезней или осложнений. При хроническом гастрите с пониженной секрецией применяют не только диету № 2, но и диеты группы № 1, 4, 5. При брюшном тифе используют нулевые диеты, группы № 1 и 4, 13, 2. Для тяжелых больных, которым трудно организовать питание в рамках существующих диет, разрабатывают отдельные диеты (тяжелая недостаточность печени, острый панкреатит и др.). Допускается свободный выбор блюд из различных диет для тяжелых и ослабленных больных с отсутствием аппетита и истощением (ожоговая болезнь, тяжелые травмы и др.). Особую группу диет составляют нулевые, или хирургические, диеты.

При использовании представленных ниже характеристик основных диет следует учитывать следующее:

1. Химический состав и энергоценность диет рассчитаны главным образом на лечебно-профилактические учреждения. В санаториях, где двигательная активность выше, чем в больнице, оправдано сбалансированное увеличение в диете пищевых веществ и энергоценности. Общие принципы диеты при этом не должны изменяться, хотя ограничения в отношении продуктового набора и способов кулинарной обработки могут быть смягчены. Подобные изменения с учетом энергозатрат рабочих и служащих необходимы в санаториях-профилакториях и диетстоловых при производственных предприятиях.

2. В характеристиках диет указано содержание «свободной жидкости». Сюда включают чай, кофе, молоко, супы, кисели, соки и т. д.

3. Нормальной температурой пищи считается: горячие блюда — не выше 57–62 °С, холодные блюда — не ниже 15 °С.

4. Липотропные вещества — это вещества, улучшающие жировой обмен, в частности в печени, — метионин, холин, лецитин, линолевая кислота и др.

5. Во всех диетах запрещены алкогольные напитки, кроме исключительных случаев по назначению врача.

6. Недостаток в диете витаминов восполняют их препаратами, отварами шиповника, пшеничных отрубей, при отсутствии противопоказаний — фруктовыми, ягодными и овощными соками, печенью и другими продуктами.

7. В характеристиках диет даны однодневные примерные меню, имеющие ориентировочное значение.

### ДИЕТА № 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 назначения:** максимальное механическое, химическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, обеспечение питанием при постельном режиме.

**Общая характеристика:** диета пониженной энергоценности 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 кашцеобразном состоянии. Исключены горячие и холодные блюда.

**Химический состав и энергоценность:** белки — 80 г (60–70 % животные), жиры — 80–90 г (20 % растительные), углеводы — 200 г; 8–8,4 МДж (1900–2000 ккал); натрия хлорид (поваренной соли) — 8 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Режим питания:** 6 раз в день небольшими порциями. На ночь: молоко.

#### **Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

- *хлеб и мучные изделия* — исключают;
- *супы:* слизистые из манной, овсяной, рисовой, перловой круп с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла;
- *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: кисломолочные напитки, сыр, сметану, обычный творог;
- *яйца:* до 3 штук день. Только всмятку и паровой омлет;
- *крупы:* жидкие каши из манной крупы, крупяной муки, протертых гречневой, овсяной крупы и риса с добавлением молока или сливок;
- *овощи* — исключают;
- *закуски* — исключают;

– *плоды, сладкие блюда и сладости*: кисели и желе из сладких ягод и фруктов, сахар, мед, молочный кисель. Исключают: плоды в сыром виде, кондитерские изделия;

– *соусы и пряности* — исключают;

– *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

**Показания.** Назначают после диеты № 1а: 1) при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки или хроническом гастрите при затухании резкого обострения; 2) остром гастрите.

**Цель назначения:** значительное механическое, химическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, обеспечение полноценным питанием при полупостельном режиме.

**Общая характеристика:** несколько снижена энергоценность 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 энергоценность:** белки — 90 г (60–70 % животные), жиры — 90–95 г (25 % растительные), углеводы — 300–350 г; 10,5–10,9 МДж (2500–2600 ккал); натрия хлорид — 8–10 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Режим питания:** 6 раз в день. На ночь: молоко.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

– *хлеб и мучные изделия*: только 75–100 г тонко нарезанных неподрумяненных сухарей из муки высшего сорта;

– *супы*: на слизистом отваре с протертыми крупами (манная, рис, овсяная, гречневая) и яично-молочной смесью, молочные с протертыми крупами;

– *мясо и птица*: нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка: очищают от сухожилий, фасций, жира, кожи; варят, пропускают

2 раза через мясорубку; готовят паровые суфле, кнели, пюре, котлеты. Пюре можно добавлять в супы;

– *рыба*: нежирные виды, без кожи, паровые котлеты, кнели, суфле и др.;

– *молочные продукты*: молоко, сливки, свежий некислый творог, протертый с молоком, паровое творожное суфле. Исключают: кисломолочные напитки, сыр;

– *яйца*: до 3 штук в день, всмятку, паровой омлет, блюда из взбитых белков;

– *крупы*: протертые молочные каши из овсяной, гречневой, манной крупы, риса;

– *овощи*: картофельное, морковное, свекольное пюре с молоком и маслом, паровые суфле;

– *закуски* — исключают;

– *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*: 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;

– *жиры*: свежее сливочное и рафинированные растительные масла добавляют в готовые блюда.

**Примерное меню диеты № 1б.** Завтрак: омлет паровой из 2 яиц, каша манная молочная, молоко. 2-й 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 № 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 варе-

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

**Цель назначения:** умеренное химическое, механическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта при полноценном питании, уменьшение воспаления, улучшение заживление язв, нормализация секреторной и двигательной функции желудка.

**Общая характеристика:** по энергоценности, содержанию белков, жиров и углеводов физиологически полноценная диета. Ограничены сильные возбудители секреции желудка, раздражители его слизистой оболочки, долго 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. Рыбу и нежирные сорта мяса допускается готовить куском. Умеренно ограничена поваренная соль. Исключены очень холодные и горячие блюда.

**Химический состав и энергоценность:** белки — 90–100 г (60 % животные), жиры — 100 г (30 % растительные), углеводы — 400–420 г; 11,7–12,6 МДж (2800–3000 ккал); натрия хлорид — 10–12 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Режим питания:** 5–6 раз в день. Перед сном: молоко, сливки.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

– *хлеб и мучные изделия:* 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, печенье, 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;

– *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;

– *мясо и птица:* нежирные, без сухожилий, фасций, кожи у 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, кнедли, суфле, пюре, зразы; бефстроганов из варенного мяса; отварное мясо, запеченное в духовом шкафу, отварные язык и печень. Исключают: жирные или жилистые сорта мяса и птиц, утку, гуся, консервы, копчености;

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

– *молочные продукты*: молоко, 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, паровой омлет. Исключают: яйца вкрутую и жареные;

– *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;

– *овощи*: картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ограничено — зеленый горошек, сваренные на пару или в воде и протертые (пюре, суфле, паровые пудинги); непротертые ранние тыква и кабачки; мелкошинкованный укроп — в супы; спелые некислые томаты до 100 г. Исключают: белокочанную капусту, репу, брюкву, редьку, щавель, шпинат, лук, огурцы, соленые квашенные и маринованные овощи, грибы, овощные закусовые консервы;

– *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*: 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;

– *соусы и пряности*: молочный (бешамель) без пассировки муки, с добавлением сливочного масла, сметаны, фруктовые, молочно-фруктовые; ограничено — укроп, петрушка, ванилин, корица. Исключают: мясные, рыбные, грибные, томатные соусы, хрен, горчицу, перец;

– *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;

– *жиры*: сливочное несоленое масло, коровье топленое высшего сорта, рафинированные растительные масла, добавляемые в блюда. Исключают: все другие жиры.

**Примерное меню диеты № 1 (протертая).** 1-й завтрак: яйцо всмятку, каша рисовая молочная протертая, чай с молоком. 2-й 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).** 1-й завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай с молоком. 2-й 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 № 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 назначения:** обеспечить полноценным питанием, умеренно стимулировать секреторную функцию органов пищеварения, нормализовать двигательную функцию желудочно-кишечного тракта.

**Общая характеристика:** 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 энергоценность:** белки — 90–100 г (60 % животные), жиры — 90–100 г (25 % растительные), углеводы — 400–420 г; 11,7–12,6 МДж (2800–3000 ккал); натрия хлорид — до 15 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Режим питания:** 4–5 раз в день без обильных приемов пищи.

### **Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

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

– *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;

– *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, закусовые 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, омлеты паровые, запеченные и жареные (без грубой корочки); 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 непротертые 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, паштет из пасты «Океан», 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 — непротертые; 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 сметанный, 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

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

**Цель назначения:** нормализация нарушенных функций кишечника и связанных с этими нарушениями обменных процессов в организме.

**Общая характеристика:** физиологически полноценная диета с включением продуктов и блюд, усиливающих двигательную функцию и опорожнение кишечника (овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродук-

тов, 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 энергоценность:** белки — 90–100 г (55 % животные), жиры — 90–100 г (30 % растительные), углеводы — 400–420 г; 11,7–12,6 МДж (2800–3000 ккал); натрия хлорид — 15 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Режим питания:** 4–6 раз в день. По утрам желательны холодная вода с медом или соки плодов и овощей; на ночь: кефир, компоты из свежих или сухих фруктов, свежие фрукты, чернослив.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

– *хлеб и мучные изделия:* хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, зерновой барвихинский, докторский; при переносимости — ржаной, все — вчерашней выпечки; печенье несдобное, сухой бисквит; несдобные выпеченные изделия с фруктами и ягодами — ограниченно. Исключают: хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто;

– *супы:* на некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульоне, овощном отваре, преимущественно овощные (борщи, щи, свекольники), с перловой крупой, фруктовые;

– *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 переносимо-

сти; 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, 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.** 1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, омлет паровой, чай. 2-й 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

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

**Цель назначения:** обеспечить питание при нарушении пищеварения, уменьшить воспаление, бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, способствовать нормализации функций кишечника и других органов пищеварения.

**Общая характеристика:** диета пониженной энергоценности 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 энергоценность:** белки — 90 г (60–65% животные), жиры — 70 г, углеводы — 250 г (40–50 г сахара); 8,4 МДж (2000 ккал); натрия хлорид — 8–10 г, свободная жидкость — 1,5–2 л.

**Режим питания:** 5–6 раз в день небольшими порциями.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

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

– *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;

– *мясо и птица:* нежирные и нежилистые 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.** 1-й завтрак: каша овсяная протертая на воде, творог свежеприготовленный протертый, чай. 2-й 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

**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:** обеспечить полноценное питание в условиях умеренно нарушенного пищеварения, содействовать уменьшению воспаления и нормализации функций кишечника, а также других органов пищеварения.

**Общая характеристика:** по энергоценности 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 энергоценность:** белки — 100–110 г (60–65 % животные), жиры — 100 г (преимущественно сливочное масло), углеводы — 400–420 г (50–70 г сахара); 12,2–12,6 МДж (2900–3000 ккал); натрия хлорид — 8–10 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Режим питания:** 5–6 раз в день.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

– *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;

– *супы*: на слабом обезжиренном мясном и рыбном бульоне и овощном отваре с хорошо разваренной или протертой крупой, вермишелью,

лапшой, протертыми или мелкошинкованными овощами (картофель, морковь, кабачки, цветная капуста), фрикадельками, кнелями. Исключают: суп из бобовых, молочный, щи, борщи, рассольник, холодные (окрошка, свекольники);

– *мясо и птица*: нежирные виды и сорта или обезжиренные; говядина, курица, индейка в рубленном 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  $\frac{1}{3}$  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 или 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 добавляют в блюда от 5 до 15 г на прием с учетом переносимости. Исключают: другие жиры.

**Примерное меню диеты № 4б.** 1-й завтрак: омлет паровой, каша манная молочная, чай. 2-й 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

**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 назначения:** обеспечить полноценное питание при некоторой недостаточности функций кишечника, способствовать восстановлению последних и деятельности других органов пищеварения.

**Общая характеристика:** 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 неизмельченном виде, готовится на пару, варится в воде или запекается. Температура пищи обычная.

**Химический состав и энергоценность:** белки — 100–120 г (60 % животные), жиры — 100 г (15–20 % растительные), углеводы — 400–420 г; 12,2–12,6 МДж (2900–3000 ккал); натрия хлорид — 10 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Режим питания:** 5 раз в день.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

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

– *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 белокочан-

ной, свеклой, зеленым горошком. Исключают: крепкие, жирные бульоны, молочные, щи, борщи, рассольник, окрошку, суп из бобовых, грибов;

– *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, утку, 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 пшеничной, перловой, ячневой), включая рассыпчатые; на воде, с добавлением  $\frac{1}{3}$  молока; паровые и запеченные пудинги, запеканка и биточки манные, котлеты рисовые паровые, плов с фруктами, отварная вермишель, мелко нарубленные макароны. Исключают: бобовые;

– *овощи*: картофель, морковь, цветная капуста, тыква, кабачки отварные или паровые непротертые, 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.** 1-й завтрак: яйца всмятку, каша овсяная молочная, чай. 2-й 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 № 5а

**Показания:** 1) острые гепатиты и холециститы; 2) обострение хронических гепатитов, холециститов и желчнокаменной болезни; 3) цирроз печени с умеренно выраженной ее недостаточностью; 4) хронический гепатит или холецистит в сочетании с язвенной болезнью, выраженным гастритом, энтероколитом с поносами.

**Цель назначения:** химическое, механическое и термическое щажение всех органов пищеварения, создание максимального покоя печени. Способствовать нормализации нарушенной функции печени и желчных путей.

**Общая характеристика:** в диете ограничены жиры (в основном тугоплавкие), белки и углеводы в пределах физиологической нормы. Исключены продукты и блюда, богатые экстрактивными веществами, пуринами, щавелевой кислотой, холестерином, грубой клетчаткой, жареные. Повышено содержание липотропных веществ, витаминов, жидкости. Блюда варят, протирают; некоторые — запекают без грубой корки. Пищу дают теплой, холодные блюда исключают.

**Химический состав и энергоценность:** белки — 90–100 г (60 % животные), жиры — 70–75 г (20–25 % растительные), углеводы — 350–400 г (80–90 г сахара); 10,5–10,9 МДж (2500–2600 ккал); натрия хлорид — 8 г, свободная жидкость — 2–2,5 л.

**Режим питания:** 5–6 раз в день, небольшими порциями.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

– *хлеб и мучные изделия*: пшеничный хлеб из муки высшего и 1-го сорта, подсушенный или вчерашний, несдобное печенье. Исключают: свежий и ржаной хлеб, сдобное и слоеное тесто;

– *супы*: вегетарианские с протертыми овощами, супы-пюре и кремы, молочные супы пополам с водой; допускают супы с хорошо разваренной крупой (манная, рис, геркулес) и мелкошинкованными картофелем, мор-

ковью, тыквой; заправляют сливочным маслом, сметаной, подсушенной мукой. Исключают: мясные, рыбные, грибные бульоны, из бобовых;

– *мясо и птица*: нежирные, нежилистые; говядина, кролик, курица, индейка; телятина, цыплята — ограниченно; из мяса удаляют сухожилия, жир; у кур — кожу; в отварном и паровом виде изделия из котлетной массы (суфле, кнели, пюре и др.); птицу можно иногда отваривать куском. Исключают: жирные сорта, утку, гуся; жареное, тушеное и кусковое мясо; печень, мозги, почки, колбасы, копчености, консервы;

– *рыба*: только нежирных видов, отварная и паровая, куском и в виде котлетной массы. Исключают: жирную, соленую, жареную, тушеную рыбу, консервы, икру;

– *молочные продукты*: молоко (при сопутствующем колите — только в блюда), кисломолочные напитки; некислый свежий полужирный и нежирный творог и блюда из него (суфле, пудинги и др.) протертые, паровые; некислая сметана, ограниченно — в блюда; тертый неострый сыр. Исключают: сливки, жирный и повышенной кислотности творог, соленый, острый сыр;

– *яйца*: белковые паровые и запеченные омлеты, в блюда 0,5–1 желток в день. Исключают: другие блюда из яиц;

– *крупы*: каши на молоке пополам с водой из манной крупы, риса, протертых гречневой, овсяной, геркулеса; гречневой и рисовой муки; суфле манное, рисовое; отварная вермишель. Исключают: бобовые, макароны, пшено, рассыпчатые каши;

– *овощи*: картофель, морковь, свекла, цветная капуста протертые, в отварном, паровом виде (пюре, суфле и др.); кабачки и тыкву варят кусочками. Исключают: грибы, бобовые; соленые, квашеные, маринованные овощи, капусту, репу, редис, редьку, щавель, чеснок, лук;

– *закуски* — исключают;

– *плоды, сладкие блюда, сладости*: спелые, мягкие, сладкие фрукты и ягоды в сыром натуральном и протертом виде запеченные, вареные; кисели, желе, муссы; сухофрукты протертые; молочный кисель, мед, сахар, варенье, мармелад, зефир. Исключают: кислые и богатые клетчаткой плоды, шоколад, мороженое, кремевые изделия;

– *соусы и пряности*: на овощном отваре или слизи крупы, молочный с добавлением сметаны, фруктовый, муку не поджаривают. Исключают: пряности;

– *напитки*: чай с лимоном, молоком, кофе слабый с молоком, сладкие фруктово-ягодные соки, отвар шиповника. Исключают: какао, черный кофе, холодные и газированные напитки;

– *жиры*: сливочное масло — ограниченно (в чистом виде 20–30 г в день); при переносимости — свежие рафинированные растительные масла в блюда. Исключают: все другие жиры.

**Примерное меню диеты № 5а.** 1-й завтрак: суфле творожное паровое, каша рисовая молочная протертая, чай. 2-й завтрак: яблоко печеное с сахаром. Обед: суп перловый с овощами вегетарианский протертый, котлеты мясные паровые с морковным пюре, кисель. Полдник: отвар шиповника. Ужин: кнели рыбные паровые с картофельным пюре, запеканка манная со сладкой подливкой, чай. На ночь: кефир.

## ДИЕТА № 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:** химическое щажение печени в условиях полноценного питания, способствовать нормализации функций печени и деятельности желчных путей, улучшить желчеотделение.

**Общая характеристика:** 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 пассируют. Исключены очень холодные блюда.

**Химический состав и энергоценность:** белки — 90–100 г (60 % животные), жиры — 80–90 г (30 % растительные), углеводы — 400–450 г (70–80 г сахара); 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:** 5 раз в день.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

– *хлеб и мучные изделия:* хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки; выпечные несдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками; печенье затыжное, сухой бисквит. Исключают: очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки;

– *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;

– *мясо и птица:* нежирное или обезжиренное, без фасций и сухожилий, птица без кожи; говядина, молодая нежирная баранина, мясная сви-

нина, 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.); блюда из белипы; неострый, нежирный сыр; ограничивают: сливки, молоко 6%-ной 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, морковь, 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, нешоколадные 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 пассируют; 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.** 1-й завтрак: творог с сахаром и сметаной, каша овсяная молочная, чай. 2-й 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

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

**Цель назначения:** 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:** 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 энергоценность:** белки — 110–120 г (60–65 % животные), жиры — 80 г (15–20 % растительные), углеводы — 350–400 г (30–40 г сахара); 10,9–11,3 МДж (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:** 5–6 раз в день.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

– *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;

– *супы*: вегетарианские протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой; с манной, овсяной, гречневой крупой, рисом, вермишелью; добавляют 5 г сливочного масла или 10 г сметаны. Исключают: на мясном, рыбном бульоне, отваре грибов и овощей, с пшеном, молочные супы, борщи, щи, холодные — окрошку, свекольник;

– *мясо и птица*: говядина нежирных сортов, 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 и 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%-ной жирности и нежирный, кальцинированный в натуральном виде, паста, паровые и запеченные пудинги; блюда из белипа; 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, сваренные на воде или 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 запеченные в протертом виде, картофель, морковь, цветная капуста, свекла, кабачки, тыква, зеленый горошек. Исключают: белокочанную капусту, баклажаны, редьку, репу, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, перец сладкий, грибы;

– *закуски* — исключают;

– *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 непротертые 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 пассируют. 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.** 1-й завтрак: мясо отварное, каша овсяная молочная, чай. 2-й завтрак: омлет белковый паровой, отвар шипов-

ника. 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

**Показания:** 1) подагра; 2) мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты (уратурия).

**Цель назначения:** способствовать нормализации обмена пуринов, уменьшению образования в организме мочевой кислоты и ее солей, сдвигу реакции мочи в щелочную сторону.

**Общая характеристика:** исключение продуктов, содержащих много пуринов, щавелевой кислоты; умеренное ограничение натрия хлорида, увеличение 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, но обязательно отваривание мяса, птицы и рыбы. Температура пищи обычная.

**Химический состав и энергоценность:** 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:** 4 раза в день, в промежутках и натошак — питье.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

– *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;

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

– *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. Исключают: грибы, свежие стручки бобовых, шпинат, щавель, ревень, цветную капусту, портулак; ограничивают — соленые и маринованные;

– *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, нешоколадные 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. Исключают: говяжий, бараний, кулинарные жиры. Ограничивают свиной жир.

**Примерное меню диеты № 6.** 1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, яйцо всмятку, пудинг из моркови с яблоками и пшеном, чай. 2-й 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 № 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:** максимальное щажение функций почек, улучшение выведения из организма продуктов обмена веществ, уменьшение гипертензии и отеков.

**Общая характеристика:** 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.

ние, 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.

**Энергоценность и химический состав:** белки — 20 г (50–60 % животные, а при хронической недостаточности почек — 70–75 %), жиры — 80 г (15 % растительные), углеводы — 350 г (80 г сахара); 8,8–9,2 МДж (2100–2200 ккал); натрия хлорид, свободная жидкость — см. выше.

**Режим питания:** 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 пассированным 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 —  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  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, пряности и пищевые добавки:* для «маскировки» бессолевых диет: кисло-сладкие соусы, томатный, сметанный, овощные и фруктовые подливки, ванилин, корица, вываренный, поджаренный лук, ли-

монная кислота. 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.** 1-й завтрак: котлеты морковно-яблочные, запеченные в растительном масле, каша из саго молочная, чай. 2-й 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

**Показания:** 1) острый нефрит после диеты № 7а или сразу же при легкой форме; 2) хронический нефрит с умеренно выраженной недостаточностью почек.

**Цель назначения:** см. диету № 7а.

**Общая характеристика:** диета со значительным уменьшением белка и резким ограничением натрия хлорида. Жиры, углеводы и энергоценность — в пределах физиологической нормы. Кулинарная обработка, перечень рекомендуемых и исключаемых продуктов и блюд — см. диету № 7а. 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 бессолевого хлеба на кукурузном крахмале, саго (или риса), а также картофеля и овощей (соответственно 300 и 650 г брутто), сахара и растительного масла для обеспечения должного содержания жиров и углеводов.

**Энергоценность и химический состав:** 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); 10,9–11,7 МДж (2600–2800 ккал). Свободная жидкость под контролем количества мочи и по другим клиническим показателям (см. диету № 7а), в среднем 1–1,2 л.

**Режим питания:** 5–6 раз в день.

**Примерное меню диеты № 7б.** 1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, пудинг из риса с яблоками, чай. 2-й завтрак: морковь

тертая сырая с сахаром. Обед: суп из сборных овощей, кура отварная в молочном соусе, отварной картофель, компот из сухофруктов. Полдник: отвар пшеничных отрубей с сахаром. Ужин: 1 яйцо всмятку, оладьи из яблок, чай. На ночь: сок фруктовый.

### ДИЕТА № 7в

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

**Цель назначения:** восполнить теряемые с мочой белки, способствовать нормализации обмена белков, жиров, холестерина, уменьшить отеки.

**Общая характеристика:** диета физиологически нормальной энергоценности 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 энергоценность:** белки — 120–125 г (60–65 % животные), жиры — 80 г (30 % растительные), углеводы — 400 г (50 г сахара); 11,7 МДж (2800 ккал); свободная жидкость — 0,8 л.

**Режим питания:** 5–6 раз в день.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

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

– *супы:* вегетарианские с крупой, овощами, молочные, фруктовые. Исключают: мясные, рыбные, грибные бульоны;

– *мясо и птица:* нежирные сорта говядины, телятины, свинины, баранины, кролика, куры, 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 отварным 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, пищевые добавки*: молочный, сметанный, томатный, соус-маринад, овощной, сладкие и кислые овощные и фруктовые подливки, ванилин, укроп, петрушка, лимонная кислота. 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.** 1-й завтрак: салат овощной с пастой «Океан» на растительном масле, омлет белковый, чай с молоком. 2-й завтрак: размоченные сухофрукты. Обед: борщ вегетарианский ( $1/2$  порции), биточки мясные, запеченные в сметане, морковь тушенная, яблоки свежие. Полдник: отвар шиповника. Ужин: рыба отварная, пудинг паровой из нежирного творога, чай. На ночь: кефир.

### ДИЕТА № 7г

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

**Цель назначения:** обеспечение сбалансированным питанием с учетом особенностей обмена веществ при тяжелой недостаточности почек и побочных эффектов гемодиализа.

**Общая характеристика:** умеренное ограничение белков (в основном растительных) и калия, резкое ограничение натрия хлорида и значительное уменьшение свободной жидкости. Диета нормальной энергоценности 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 механиче-

ского щажения; мясо и рыбу отваривают. Вкус блюд улучшают соусами, пряностями, лимонной кислотой. Температура блюд обычная.

**Химический состав и энергоценность:** белки — 60 г (75 % животные), жиры — 100–110 г (30 % растительные), углеводы — 400–450 г (100 г сахара и меда); 11,7–12,1 МДж (2800–2900 ккал); калий — до 2,5 г, свободная жидкость — 0,7–0,8 л, натрия хлорид — см. выше.

**Режим питания:** 6 раз в день.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

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

– *супы:* до 250 г; вегетарианские с разными овощами, борщи, свекельники, щи из свежей капусты, фруктовые; ограничивают — из крупы, кроме саго, и молочные. Исключают: мясные, рыбные, грибные бульоны;

– *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, соленые, 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, пищевые добавки:* молочный, сметанный, томатный соусы, сладкие и кислые овощные и фруктовые подливы, ванилин; в ограниченном количестве: хрен, горчица, перец, корица, лимонная кислота. 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 ( $\frac{1}{2}$  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 № 7

**Показания:** 1) острый нефрит в период выздоровления (с 3–4-й недели лечения); 2) хронический нефрит вне обострения и недостаточности почек.

**Цель назначения:** умеренное щажение функции почек, уменьшение гипертензии и отеков, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ.

**Общая характеристика:** 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 энергоценность:** белки — 80 г (50–60 % животные), жиры — 90–100 г (25 % растительные), углеводы — 400–450 г (80–90 г сахара); 11,3–12,2 МДж (2700–2900 ккал); свободная жидкость — 0,9–1,1 л.

**Режим питания:** 4–5 раз в день.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

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

– *супы:* вегетарианские с овощами, крупой, картофелем; фруктовые, ограниченно — молочные; заправляют сливочным маслом, сметаной, укропом, петрушкой, лимонной кислотой, уксусом; луком после отваривания и пассирования. Исключают: бульоны мясные, рыбные и грибные, из бобовых;

– *мясо и птица:* нежирные говядина, телятина, мясная и обрезная свинина, баранина, кролик, курица, 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, копченую 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 квашенные 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, пищевые добавки*: томатные, молочные, сметанные, фруктовые и овощные сладкие и кислые подливки, луковый из вываренного и поджаренного лука, ванилин, корица, уксус, лимонная кислота. 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; ограниченно — свиное сало.

**Примерное меню диеты № 7.** 1-й завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай. 2-й 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 № 8

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

**Цель назначения:** воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жира.

**Варианты диеты № 8** (диеты № 8а и № 8б), направленные на усиленное снижение массы тела, даны в разделе «Питание при ожирении».

**Общая характеристика:** уменьшение энергоценности 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 энергоценности диеты). Температура блюд обычная.

**Химический состав и энергоценность:** белки — 90–110 г (60 % животные), жиры — 80–85 г (30 % растительные), углеводы — 150 г; 7,1–7,5 МДж (1700–1800 ккал); натрия хлорид 5–6 г; свободная жидкость — 1–1,2 л.

**Режим питания:** 5–6 раз в день с достаточным объемом для чувства насыщения.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

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

– *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;

– *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 (мидии, паста «Океан» и др.). 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%-ной 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*: ограничено 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, салат, 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 блюда, 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, пищевые добавки*: 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 (ограничено) и растительные масла — в блюдах. Исключают: мясные и кулинарные жиры.

**Примерное меню диеты № 8.** 1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, творог нежирный, чай. 2-й завтрак: яблоки свежие. Обед: борщ вегетарианский со сметаной ( $1/2$  порции), 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

**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.

**Варианты диеты № 9** учитывают характер инсулинотерапии, сопутствующие заболевания и другие факторы.

**Цель назначения:** способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить какое количество углеводов пищи усваивается.

**Общая характеристика:** диета с умеренно сниженной энергоценностью 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 энергоценности диеты. Температура блюд обычная.

**Химический состав и энергоценности:** белки — 90–100 г (55 % животные), жиры — 75–80 г (30 % растительные), углеводы — 300–350 г (в основном полисахариды); 9,6–10,5 МДж (2300–2500 ккал); натрия хлорид — 12 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Режим питания:** 5–6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

– *хлеб и мучные изделия:* ржаной, белково-отрубной, 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;

– *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;

– *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 — ограничено. 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 — ограничено; несоленый, нежирный сыр. Исключают: соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки;

– *яйца:* до 1–1,5 в день, всмятку, белковые омлеты. Желтки ограничивают;

– *крупы:* ограничено 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.** 1-й завтрак: творог нежирный с молоком, каша гречневая рассыпчатая, чай. 2-й 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 № 10а**

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

**Цель назначения:** 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:** снижение энергоценности 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 энергоценность:** белки — 60 г (70 % животные), жиры — 50 г (20–25 % растительные), углеводы — 300 г (70–80 г сахара и других сладостей); 7,9 МДж (1900 ккал); натрия хлорид исключают, свободная жидкость — 0,6–0,7 л.

**Режим питания:** 6 раз в день небольшими порциями.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

– *хлеб и мучные изделия:* бессолевой пшеничный хлеб 1-го и 2-го сорта, подсушенный, сухарики из него, несдобное печенье; на день — 150 г. Исключают: свежий и другие виды хлеба, выпечные изделия;

– *супы:* исключают или назначают 200 г молочного или на овощном отваре супа с добавлением протертых крупы и овощей;

– *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, кремные 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.** 1-й завтрак: каша овсяная молочная протертая, молоко — 100 г. 2-й 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 № 10

**Показания:** заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения I–IIА степени.

**Цель назначения:** способствовать улучшению кровообращения, функции сердечно-сосудистой системы, печени и почек, нормализации обмена веществ, щажению сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.

**Общая характеристика:** небольшое снижение энергоценности 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 почки, 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 энергоценность:** белки — 90 г (55–60 % животные), жиры — 70 г (25–30 % растительные), углеводы — 350–400 г; 10,5–10,9 МДж (2500–2600 ккал); натрия хлорид — 6–7 г (3–5 г на руки), свободная жидкость — 1,2 л.

**Режим питания:** 5 раз в день относительно равномерными порциями.

### **Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

– *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 теста, блины, оладьи;

– *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;

– *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.** 1-й завтрак: яйцо всмятку, каша овсяная молочная, чай. 2-й 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 № 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:** 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:** 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 энергоценность:** *I вариант*: белки — 90–100 г (50–55 % животные), жиры — 80 г (40 % растительные), углеводы — 350–400 г (50 г сахара); 10,9–11,3 МДж (2600–2700 ккал). *II вариант* — при сопутствующем ожирении: белки — 90 г, жиры — 70 г, углеводы — 300 г; 9,2 МДж (2200 ккал); свободная жидкость — 1,2 л. Поваренная соль — 8–10 г, холестерин — 0,3 г.

**Режим питания:** 5 раз в день небольшими порциями.

### **Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

– *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;

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

– *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%-ной 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.** 1-й завтрак: пудинг из нежирного творога, каша гречневая рассыпчатая, чай. 2-й 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 № 10и

**Показания:** инфаркт миокарда.

**Цель назначения:** способствовать восстановительным процессам в мышце сердца, улучшению кровообращения и обмена веществ, уменьшению нагрузки на сердечно-сосудистую систему, нормализации двигательной функции кишечника.

**Общая характеристика:** диета со значительным снижением энергоценности 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 °С) блюда и напитки.

**Химический состав и энергоценность:** I рацион: белки — 50 г, жиры — 30–40 г, углеводы — 150–200 г; 4,6–5,4 МДж (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; 7,1–7,5 МДж (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; 9,2–10 МДж (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:** I–II рационы — 6 раз; III — 5 раз в день небольшими порциями.

**Рекомендуемые продукты и блюда:**

– *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);

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

– *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, паста, суфле (I рацион), а также пудинги с крупой, морковью, фруктами (II–III рационы); сметана — для заправки 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 каши, 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, пищевые добавки:* II–III рационы; для улучшения вкуса несоленой пищи — кисло-сладкие фруктовые, лимонный и томатный соки, ванилин, соусы на овощном отваре и молоке, вываренный и

слегка поджаренный репчатый лук, лимонная кислота, 3%-ный столовый уксус;

– *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, сырой 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. I рацион.**

1-й завтрак: творожная паста — 50 г, каша из геркулеса протертая молочная — 100 г, чай с молоком — 150 г. 2-й 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. *II рацион.* 1-й завтрак: белковый омлет — 50 г, каша манная на фруктовом пюре — 200 г, чай с молоком — 180 г. 2-й 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. *III рацион.* 1-й завтрак: масло сливочное — 10 г, сыр — 30 г, каша гречневая — 150 г, чай с молоком — 180 г. 2-й 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 № 11**

**Показания:** 1) туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или затухании процесса, при пониженной массе тела; 2) истощение после инфекционных болезней, операций, травм. Во всех случаях — при отсутствии поражений органов пищеварения. Разработаны варианты диеты № 11 с учетом локализации и харак-

тера туберкулезного процесса, состояния органов пищеварения, наличия осложнений.

**Цель назначения:** улучшить состояние питания организма, повысить его защитные силы, усилить восстановительные процессы в пораженном органе.

**Общая характеристика:** диета повышенной энергоценности с преимущественным увеличением содержания белков, особенно молочных, витаминов, минеральных веществ (кальций, железо и др.), умеренным увеличением количества жиров и углеводов. Кулинарная обработка и температура пищи обычные.

**Химический состав и энергоценность:** белки — 110–130 г (60 % животные), жиры — 100–120 г (20–25 % растительные), углеводы — 400–450 г; 12,6–14,2 МДж (3000–3400 ккал); натрия хлорид — 15 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Режим питания:** 5 раз в день.

**Рекомендуемые продукты и блюда:**

- *пшеничный и ржаной хлеб* и различные мучные изделия (пирожки печеные, бисквиты, сдоба и др.);
- *супы:* любые;
- *различные виды мяса, птицы и рыбы*, исключая очень жирные, в любой кулинарной обработке; печень, мясопродукты (колбаса, ветчина, сосиски), рыбопродукты (сельдь, балыки, икра, консервы — шпроты, сардины и др.); нерыбные морепродукты;
- *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 разные* (особенно гречневая, овсяная), макаронные изделия; бобовые, хорошо разваренные, в виде пюре;
- *овощи, фрукты, ягоды:* в любой кулинарной обработке, но частью обязательно сырые;
- *различные закуски*, особенно листовные и овощные салаты;
- *соусы:* мясной красный, молочный бешамель, сметанный, молочно-яичный и др.;
- *пряности:* в умеренном количестве;
- *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, курица 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.

### ДИЕТА № 13

**Показания:** острые инфекционные заболевания.

**Цель назначения:** поддержание общих сил организма и повышение его сопротивляемости инфекции, уменьшение интоксикации, щажение органов пищеварения в условиях лихорадочного состояния и постельного режима.

**Общая характеристика:** диета пониженной энергоценности 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 °С) или холодными (не ниже 12 °С).

**Химический состав и энергоценность:** белки — 75–80 г (60–70 % животные, особенно молочные), жиры — 60–70 г (15 % растительные), углеводы — 300–350 г (30 % легкоусвояемые); 9,2–9,6 МДж (2200–2300 ккал); натрия хлорид — 8–10 г (увеличивают при сильном потении, обильной рвоте), свободная жидкость — 2 л и больше.

**Режим питания:** 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:* некрепкие 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%-ной 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, пастила, 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.** 1-й завтрак: каша манная молочная, чай с лимоном. 2-й завтрак: яйцо всмятку, отвар шиповника. Обед: суп овощной протертый на мясном бульоне ( $\frac{1}{2}$  порции), биточки мясные паровые, каша рисовая ( $\frac{1}{2}$  порции), компот протертый. Полдник: яблоко печеное. Ужин: рыба отварная, картофельное пюре ( $\frac{1}{2}$  порции), разбавленный фруктовый сок. На ночь: кефир.

## ДИЕТА № 14

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

**Цель назначения:** восстановление кислой реакции мочи и создание этим препятствия для образования осадка.

**Общая характеристика:** по энергоценности, 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 энергоценность:** белки — 90 г, жиры — 100 г, углеводы — 380–400 г; 11,7 МДж (2800 ккал); натрия хлорид — 10–12 г, свободная жидкость — 1,5–2,5 л.

**Режим питания:** 4 раза в день, в промежутках и натошак — 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.** 1-й 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

**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:** обеспечить физиологически полноценным питанием в условиях больницы.

**Общая характеристика:** энергоценность 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 энергоценность:** белки — 90–95 г (55 % животные), жиры — 100–105 г (30 % растительные), углеводы — 400 г; 11,7–12,1 МДж (2800–2900 ккал); свободная жидкость — 1,5–2 л, натрия хлорид — 15 г.

**Режим питания:** 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 — марга-

рины. Исключают: жирные сорта мяса, утку, гуся, тугоплавкие животные жиры, перец, горчицу.

*Примечание:* 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 диеты № 15 и № 15 гипонатриевой целесообразно комплектовать из подходящих блюд других диет.

Репозиторий БГМУ

**УТВЕРЖДЕНО**

Постановление главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 11.07.2003 № 71

**САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА УСТРОЙСТВА, ОБОРУДОВАНИЯ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**Глава 14**

**Санитарно-гигиенические требования к пищеблоку и буфетным отделениям**

**Основные санитарно-гигиенические требования к пищеблоку**

192. Пищевые продукты, поступающие на пищеблок, должны соответствовать требованиям действующей нормативно-технической документации и сопровождаться документами, устанавливающими их качество и безопасность.

В сопроводительном документе о качестве особо скоропортящихся продуктов должны быть указаны дата и час их выработки, а также дата и час конечного срока годности и условий хранения.

Не допускаются к приему пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения, с признаками порчи.

193. Приемка мяса допускается только при наличии клейма. Мясо с ветеринарным свидетельством, но без клейма, а также условно годное принимать категорически запрещается.

Запрещается принимать водоплавающую птицу в непотрошеном виде, сырье из утиных и гусиных яиц, а также куриные из инкубатора (миражные), крупы, муку, поврежденные амбарными вредителями.

194. Для доставки пищевых продуктов должен использоваться специализированный автотранспорт. Кузов внутри обивается листовым алюминием или другим материалом, разрешенным Минздравом Республики Беларусь и обеспечивается съемными стеллажами. Транспортирование особо скоропортящихся продуктов должно производиться в охлажденном виде. Автотранспорт должен иметь действующий санитарный паспорт, выданный территориальным учреждением государственного санитарного надзора. Лица, сопровождающие продукты в пути и выполняющие погрузку и разгрузку их, должны иметь медицинскую книжку и санитарную одежду.

195. Автотранспорт для перевозки готовой пищи и пищевых продуктов должен быть чистым. Ежедневно, а в случае загрязнения транспорта — и после каждой перевозки пищевых продуктов он должен промываться. Использование этого транспорта для других целей (перевозка белья, оборудования, людей и т. д.) категорически запрещается.

196. При хранении продуктов (сырых, полуфабрикатов, готовых изделий, специй и т. п.) в производственных и складских помещениях, холодильных камерах и т. д. должны строго соблюдаться правила товарного соседства. Хранение пищевых продуктов должно осуществляться в соответствии с действующей нормативной документацией при соответствующих параметрах температуры, влажности, светового режима для каждого вида пищевых продуктов.

Количество поступающих на пищеблок скоропортящихся продуктов, замороженных и охлажденных должно соответствовать объему работающего холодильного оборудования. Этикетки (ярлыки) на таре поставщика должны оставаться до окончания сроков годности (хранения) пищевых продуктов.

197. Не допускается совместное хранение испорченных или подозрительных по качеству продуктов совместно с доброкачественными, а также хранение в помещениях вместе с пищевыми продуктами тары, тележек, хозяйственных материалов и не пищевых товаров. Сильно пахнущие продукты (сельди, специи и т. п.) должны храниться отдельно от остальных продуктов.

198. Холодильные камеры для хранения скоропортящихся продуктов должны иметь маркировку по видам продуктов.

199. Яйца хранятся в коробках на подтоварниках в сухих прохладных помещениях отдельно от других продуктов.

200. Хлеб хранится в лотках на стеллажах, полках или шкафах. Для хранения хлеба рекомендуется выделить отдельную кладовую. Ржаной и пшеничный хлеб хранят отдельно.

201. В складской группе помещений пищеблока должны быть созданы условия для изолированного мытья оборотной тары, контейнеров, тележек для транспортирования, оборудованных трапом с бортиком, высотой не менее 30 см, с подводкой горячей и холодной воды через смесители.

202. Производственные помещения пищеблока должны предусматривать последовательность и поточность технологического процесса, исключать встречность или пересечение потоков сырья, полуфабрикатов и готовой продукции.

203. Пищеблок ЛПО должен быть оснащен достаточным количеством технологического и холодильного оборудования. Для обработки сырых и готовых продуктов используется раздельное технологическое оборудование с соответствующей маркировкой, легко поддающееся очи-

стке и дезинфекции. Все технологическое оборудование до начала и по окончании работ должно тщательно промываться с добавлением разрешенных Минздравом Республики Беларусь моющих средств.

204. Для разделки сырых и готовых продуктов должны использоваться разделочные доски из деревьев твердых пород (дуб, бук, ясень, береза) без щелей и зазоров, гладко выструганные. Необходимо иметь не менее двух комплектов ножей и разделочных досок.

На боковой поверхности разделочных досок и ножей должна быть четкая маркировка «СМ» — сырое мясо, «ВМ» — вареное мясо, «ВР» — вареная рыба, «СР» — сырая рыба, «СО» — сырые овощи, «КО» — квашеные овощи, «Зелень», «Сельдь», «МГ» — мясная гастрономия, «Х» — хлеб, «МС» - масло сливочное.

Разделочные доски и ножи должны своевременно заменяться. После мытья и просушивания доски и ножи хранят на рабочих местах в кассетницах. Допускается хранение досок в моечной кухонной посуде в кассетницах.

205. Внутрицеховая тара должна быть закреплена за отдельными видами сырья и готовой продукции и соответственно промаркирована.

Допускается использование кухонной посуды из нержавеющей стали, эмалированной. Не допускается использовать посуду с отбитыми краями, дефектами эмали, пластмассовую и из алюминия.

Вся кухонная посуда должна храниться на специальных полках и стеллажах, мелкий инвентарь — в шкафах.

206. Во всех котломоечных, посудомоечных (в т. ч. буфетных отделениях) должны быть установлены резервные электротитаны с подводкой воды к моечным ваннам и умывальникам.

207. Все моечные ванны должны присоединяться к канализационной сети с разрывом струи не менее 20 мм от верхней приемной воронки.

208. Мытье кухонной посуды производят в двухсекционных ваннах при следующем режиме:

- освобождение от остатков пищи щеткой или деревянной лопаткой; пригоревшую пищу следует отмочить теплой водой с добавлением кальцинированной соды;
- мытье щетками или мочалками в воде с температурой не ниже 40 °С с добавлением моющих средств;
- ополаскивание горячей воды с температурой не ниже 65 °С;
- просушивание в опрокинутом виде на решетчатых полках, стеллажах.

На пищеблоке не разрешается проводить мытье столовой посуды и прибор из отделений.

209. При составлении меню-раскладки должны учитываться утвержденные Минздравом Республики Беларусь нормы питания и порядок

составления меню-диет. Изготовление диетических блюд должно производиться в соответствии с утвержденными меню-раскладками, рецептурами и технологическими инструкциями.

210. До начала выдачи пищи в отделениях качество готовых блюд должно проверяться поваром, готовившим блюдо и бракеражной комиссией с соответствующей записью в бракеражном журнале. В состав бракеражной комиссии входят представитель администрации учреждения (председатель), врач-диетолог (при его отсутствии диетсестра), заведующий производством (шеф-повар), дежурный врач по больнице.

211. Периодически главный врач ЛПО или другое должностное лицо различного времени и вне зависимости от пробы, проводимой членами бракеражной комиссии, также осуществляет проведение бракеража готовой пищи.

Для снятия пробы на пищеблоке должны быть выделены халаты для членов бракеражной комиссии. После снятия пробы в бракеражном журнале делается отметка о качестве приготовленного блюда, указывается время проведения бракеража и дается разрешение на употребление блюд в пищу.

212. Ежедневно на пищеблоке должна оставаться суточная проба приготовленных блюд. В течение дня для суточной пробы отбирают блюда, указанные в меню-раскладке, из наиболее массовых диет в чистые вымытые стерильные плотно закрывающиеся стеклянные банки. Для суточной пробы достаточно оставлять полпорции первых блюд, порционные вторые блюда (котлеты, биточки, сырники и т. п.) отбираются целиком в количестве не менее 100 г, третьи блюда отбираются в количестве не менее 200 г.

213. Для хранения суточной пробы должен быть выделен бытовой холодильник. Храниться суточная проба должна в закрытых крышками банках. По истечению 24 часов суточная проба выбрасывается в пищевые отходы. Крышки и банки перед отбором суточной пробы должны подвергаться кипячению не менее 5 минут.

214. Периодически (внезапно), но не реже одного раза в месяц администрацией больницы должен осуществляется контроль за фактическим наличием продуктов, находящихся на пищеблоке и предназначенных для приготовления пищи; закладкой продуктов питания в котле; фактическим весом готовых блюд перед отправкой в отделения и в отделениях; санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока и раздаточных, а также проводить анализ данных накладной и раскладки продуктов с их фактическим наличием.

В ЛПО должен осуществляться периодический лабораторный контроль за качеством приготавливаемой пищи.

215. При раздаче первые блюда и горячие напитки должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые — не ниже 65 °С, холодные блюда и напитки — от 7 до 14 °С.

Категорически запрещается смешивание пищи с остатками от предыдущего дня и пищей, изготовленной в более ранние сроки того же дня.

Раздачу готовой пищи в отделения производят в течение 2 часов, прошедших после ее приготовления.

216. Для транспортирования готовой пищи в буфетные отделения больницы используют термосы, тележки-термосы, мармитные тележки или плотно закрывающуюся крышками посуду. Ежедневно, а в случае загрязнения и после каждой перевозки готовой пищи, тележки должны промываться.

217. Транспортировка хлеба должна осуществляться в полиэтиленовых или клеенчатых мешках, хранение хлеба в которых не разрешается. Периодически мешки должны промываться водой и просушиваться. Допускается перевозка хлеба в закрытых крышкой емкостях (ведрах, кастрюлях и т. п.), не разрешается использовать для этих целей тканевые мешки.

218. Кухонная посуда из отделений должна обрабатываться и храниться в буфетах. В моечной буфетных отделений должна быть установлена ванна утвержденных типоразмеров и выделено место для хранения кухонной посуды.

219. Запрещается использование на пищеблоке и в буфетных отделениях эмалированной посуды (ведер, кастрюль) для перевозки и хранения готовой пищи и пищевых продуктов.

220. Пищевые отходы собираются в закрывающиеся баки или ведра и временно хранятся в условиях, предотвращающих их порчу. При наличии эпидпоказаний остатки пищи обеззараживаются. При охлаждаемых камерах для отходов должно быть предусмотрено место с подводкой воды и канализации для мытья бачков.

221. В каждом производственном цеху пищеблока должны быть раковины для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды и устройством смесителей. Раковины должны быть обеспечены моющим средством, дезинфицирующим раствором, электрополотенцами или бумажными полотенцами.

Все помещения пищеблока, оборудование, инвентарь должны содержаться в чистоте, для чего ежедневно должна проводиться их уборка 2 раза в смену, в том числе 1 раз с применением дезинфицирующих средств. Ежедневно должно проводиться мытье стен, осветительной арматуры, очистка стекол. Один раз в месяц должна проводиться генеральная уборка, дезинсекция и дератизация помещений.

222. Инвентарь и оборудование для уборки производственных, складских, бытовых помещений должны быть современными по устрой-

ству и техническим параметрам и обеспечивать качественную уборку. Хранение инвентаря должно быть упорядочено.

Забор воды для мытья полов осуществляется из технических помещений. Слив использованной воды запрещается в санитарно-техническое оборудование, используемое при приготовлении пищи.

223. На пищеблоке должно быть выделено помещение для хранения моющих и дезинфицирующих средств. Моющие и дезинфицирующие средства должны храниться в маркированных емкостях.

224. Персонал пищеблока и буфетных должен быть обеспечен спецодеждой в достаточном количестве, но не менее 3 комплектов на одного работающего. Спецодежда из пищеблока, буфетных отделений должна стираться в прачечных. Запрещается стирка одежды на дому и в помещении пищеблока.

### **Санитарно-гигиенические требования к буферным отделениям**

225. В буфетных отделениях должно быть предусмотрено два отдельных помещения достаточной площади для мытья посуды и раздачи пищи, где должны быть созданы условия для качественного мытья посуды и раздачи пищи. Для дезинфекции и сушки посуды должен быть установлен сухожаровой (сушильный) шкаф.

226. Количество одновременно используемой столовой посуды и приборов должно соответствовать количеству койко-мест в отделении, но не менее двухкратного количества по числу больных.

227. Раздачу готовой пищи производят в течение 2 часов, прошедших после ее изготовления и времени доставки пищи в отделение.

Категорически запрещается оставлять в буфетных остатки пищи после ее раздачи больным, а также смешивать пищевые остатки со свежими блюдами.

228. Раздачу пищи больным производят буфетчицы. Раздача пищи должна производиться в халатах с маркировкой «Для раздачи пищи». Контроль раздачи пищи в соответствии с назначенными диетами осуществляет старшая медицинская сестра. Не допускается к раздаче пищи младший обслуживающий персонал.

229. В местах приема передачи и в отделениях должны быть вывешены списки разрешенных (с указанием их предельного количества) и запрещенных для передачи продуктов.

230. Ежедневно дежурная медицинская сестра отделения должна проверять соблюдение правил и сроков хранения пищевых продуктов, хранящихся в холодильных отделениях, в тумбочках больных.

231. Продукты для больных должны передаваться в индивидуальных пакетах с указанием ФИО больного, даты передачи. При обнаружении пищевых продуктов с истекшим сроком хранения, хранящихся без паке-

тов (в холодильниках) и без указания ФИО больного, а также имеющих признаки порчи должны изыматься в пищевые отходы. О правилах хранения передач больной должен быть информирован при поступлении в отделение.

232. В отделениях дежурными медсестрами должно проверяться соответствие передаваемых пищевых продуктов диете больного, их количество, доброкачественность.

233. Мытье посуды проводится с учетом ее назначения и загрязненности, с обязательным соблюдением режимов ее мытья, обеззараживания и хранения. Порядок мытья и дезинфекции посуды (столовой, стеклянной, кухонной, столовых приборов) должен быть согласован территориальным ЦГЭ.

234. В ЛПО допускается организовывать различные формы дополнительного питания для больных в виде буфетов, кафе и др. форм обслуживания, условия размещения и ассортимент блюд которых должен быть согласован с территориальным ЦГЭ.

235. Мочалки для мытья посуды и ветошь для протирки столов по окончании уборки кипятят или замачивают в дезрастворе, затем сушат и хранят в специально выделенном месте.

236. В инфекционных больницах (отделениях) обеззараживание посуды, ветоши, уборка помещений буфетной осуществляется в соответствии с действующими приказами, инструкциями Минздрава Республики Беларусь.

Остатки пищи обеззараживают любым регламентированным методом.

237. После каждой раздачи пищи производят тщательную уборку буфетной и столовой с применением растворов дезинфицирующих средств. Еженедельно с применением моющих и дезинфицирующих средств должно проводиться мытье стен, осветительной арматуры, очистка стекол от пыли и др. загрязнений.

238. Медицинские книжки буфетчиц должны храниться в буфетных отделениях.

Письмо Минздрава Беларуси  
от 27.08.93 № 31-9/3667

**Среднесуточный набор продуктов питания для одного больного  
в лечебно-профилактических учреждениях, г**

Наименование продуктов	Для общих отделений больниц	Для онкологических больниц и отделений	Для нефрологических отделений	Для гастроэнтерологических отделений	Для эндокринологических отделений	Для гематологических отделений
Хлеб ржаной	175	175	175	100	200	150
Хлеб пшеничный	175	175	175	250	150	200
Мука пшеничная	15	15	5	10	15	15
Крахмал картофельный	5	5	10	10	–	5
Макаронные изделия	20	20	20	30	–	20
Крупы, всего	80	80	80	80	70	80
в том числе:						
гречневая	15	15	20	15	30	15
геркулес, овсяная	15	15	20	15	20	15
манная	15	15	10	15	5	15
рис	15	15	10	15	5	15
пшено	10	10	10	10	–	10
перловая	10	10	10	10	10	10
Картофель	400	400	400	300	250	400
Овощи, всего	400	400	600	515	790	400
в том числе:						
свекла	55	60	100	115	70	55
капуста свежая, квашеная	200	100	200	200	350	200
лук репчатый	20	20	20	15	30	20
лук зеленый	15	20	15	15	10	15
петрушка, укроп, сельдерей	15	15	15	15	15	15
морковь	60	160	230	135	240	60
огурцы, помидоры соленые	10	–	–	–	50	10
Горошек зеленый консервированный	25	25	20	20	25	25
Свежие фрукты	100	120	200	150	150	200
Сухофрукты	30	30	20	10	40	30

Наименование продуктов	Для общих отделений больниц	Для онкологических больниц и отделений	Для нефрологических отделений	Для гастроэнтерологических отделений	Для эндокринологических отделений	Для гематологических отделений
Соки фруктовые, овощные	100	100	100	100	–	100
Говядина II кат., субпродукты	125	125	75	150	125	125
Птица	50	50	50	50	50	50
Колбаса, сосиски	10	12	–	–	20	–
Рыба, рыбопродукты	70	70	70	70	70	70
Творог	70	90	100	100	150	100
Сыр	15	15	–	15	20	25
Яйцо, шт.	1	1	1	1,75	1	1
Кефир	200	200	200	100	200	200
Молоко	300	200	200	300	300	200
Масло сливочное топленое	40	40	60	40	30	40
Масло растительное	20	20	40	20	20	20
Сметана	20	30	40	30	30	30
Сахар, варенье, кондитерские изделия	60	60	60	60	15	60
Чай	2	2	2	2	2	2
Кофе, кофейный напиток, какао	1	–	1	–	1	1
Дрожжи	1	1	1	1	1	1
Соль	6	6	6	6	6	6
Томат-пюре, томатная паста	3	3	5	–	5	–
Желатин	0,5	0,5	–	0,5	0,5	0,5

к Инструкции о порядке осуществления государственного санитарного надзора за лечебно-профилактическими учреждениями Республики Беларусь

**Варианты осуществления текущего государственного санитарного надзора за ЛПУ**

№ п/п	Виды обследований ЛПУ	Их периодичность	Участвующие специалисты	Методы, используемые при обследовании
1	Плановое комплексное обследование стационара	Один раз в год	– врач-эпидемиолог; – врач-гигиенист по коммунальной гигиене, гигиене питания и гигиене труда; – врач-бактериолог; – врач-дезинфекционист; – специалист по профдезделу; – помощник санитарного врача и эпидемиолога (по необходимости)	– визуальное обследование; – опрос медперсонала;  – проверка практических навыков; – изучение медицинской документации; – лабораторный контроль; – инструментальные методы исследования
2	Плановое комплексное обследование поликлинического учреждения	Не чаще одного раза в год	– врач-эпидемиолог; – врач по коммунальной гигиене; – врач-дезинфекционист	те же
3	Плановые комплексные обследования амбулатории, ФАПа, здравпункта	Не чаще одного раза в год	– помощник врача-эпидемиолога, гигиениста (врач-эпидемиолог, гигиенист при необходимости)	те же
4	Рейдовые обследования	По указанию Главного госсанврача Республики Беларусь, области, г. Минска, административных территорий или их заместителей	– функциональная группа ЦГЭ по контролю за ЛПУ (рейдовые обследования)	– согласно поставленной задаче и в соответствии с их целесообразностью

№ п/п	Виды обследований ЛПУ	Их периодичность	Участвующие специалисты	Методы, используемые при обследовании
5	Обследования с целью контроля предложений актов и справок проверок, предписаний, постановлений	В соответствии с установленными сроками выполнения	– заинтересованные специалисты	– любые методы, подтверждающие выполнение
6	Обследования ЛПУ по эпидемиологическим показателям: а) спорадическая заболеваемость;  б) вспышечная заболеваемость	Определяется действующими документами: – определяется складывающейся ситуацией; – комплексное обследование	– врач-эпидемиолог или его помощник;  – состав комиссии определяется главой функциональной группы	– в зависимости от диагноза экстренного извещения;  – любые методы, необходимые для поиска источника инфекции, механизмов, путей и факторов передачи инфекции

к Инструкции о порядке осуществления государственного санитарного надзора за лечебно-профилактическими учреждениями Республики Беларусь

**Перечень вопросов, освещаемых при осуществлении текущего государственного санитарного надзора за лечебно-профилактическими учреждениями и при проведении их комплексных обследований**

Организация питания. Пищеблок. Раздаточные. Буфеты. Набор помещений, оборудования, обеспеченность инвентарем, посудой, моющими и дезинфицирующими средствами. Состояние и вид посуды. Исправность технологического оборудования. Соблюдение правил хранения, использования, маркировки посуды и инвентаря. Соблюдение прочности технологических процессов и санитарных требований при приготовлении пищи. Соблюдение правил дезинфекции, мытья, сушки посуды и инвентаря. Транспортировка и хранение пищевых продуктов (как на самих пищеблоках, так и в отделениях). Соблюдение сроков годности пищевых продуктов, система их раздачи. Общее санитарное состояние на момент проверки. Соблюдение персоналом правил личной гигиены. Ведение документации пищеблока. Состояние транспорта, предназначенного для перевозки пищевых продуктов и хлеба, наличие санитарного паспорта. Качество, разнообразие, кратность больничного питания. Проведение С-витаминизации готовых блюд. Выполнение предложений, предписаний, постановлений, план-заданий ЦГЭ. Причины их невыполнения. Организация прохождения медосмотров и санитарного минимума сотрудниками пищеблока и буфетных. Его полнота (проверка всех санитарных книжек, наличие в них всех необходимых данных, выборочный контроль их достоверности). Организация питания персонала стационара. Роль администрации в обеспечении режимной работы пищеблока. Организация детского питания. Работа детской молочной кухни.

**Расчет среднего продуктового набора за 7 дней  
по отдельным приемам пищи**

Наименование продукта	Даты отбора меню-раскладок							Всего за 7 дней	В среднем за 1 сутки
<b>Завтрак</b>									
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
и т. д.									
<b>Обед</b>									
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
и т. д.									
<b>Полдник</b>									
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
и т. д.									
<b>Ужин</b>									
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
и т. д.									

**Расчет пищевой ценности среднесуточного набора продуктов  
на органический состав**

Наименование продукта	Количество продукта (брутто), г	Количество отходов, г	Количество продукта (нетто), г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Калорийность, ккал
				животные	растительные	животные	растительные		

**Расчет пищевой ценности среднесуточного набора продуктов  
на минеральный и витаминный состав**

Наименование продукта	Количество продукта (нетто), г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
		Ca	P	Mg	Fe	A	каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	PP	C

Репозиторий БГМУ

## ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ПИТАНИЯ ЛАБОРАТОРНЫМ МЕТОДОМ

**Отбор проб для исследования.** Пробу берут в количестве полного суточного рациона или части рациона (завтрака, обеда, ужина), а также в виде отдельных блюд.

Для отбора пробы первого блюда содержимое котла тщательно перемешивают, переносят из него не менее пяти порций в отдельную кастрюлю и разливают по тарелкам, после чего отбирают одну порцию. При отборе проб вторых блюд гарнир отбирают как и первые блюда, а среднюю массу штучных изделий определяют путем взвешивания 10 штук. Пробу гарнира берут из центра котла и на расстоянии 3 см от стенки после тщательного перемешивания его содержимого. Соус тщательно перемешивают шумовкой, двигая ее вверх и вниз не менее 8–10 раз, после чего отбирают соус разливательной ложкой.

Отобранные пробы переносят в чистую, сухую, предварительно взвешенную посуду: алюминиевые судки с крышками емкостью 0,3–1 л; стеклянные банки с полиэтиленовыми крышками емкостью 0,2–0,5 л; полиэтиленовые банки с крышками емкостью 0,3–1 л. Хлебобулочные и мучные кондитерские изделия завертывают в пергаментную бумагу, затем укладывают в полиэтиленовый пакет (каждый вид изделия отдельно). Все пробы плотно обвязывают и пломбируют.

К акту отбора проб прилагают меню-раскладку, в которой дают точное и полное наименование продукта. Например, для мяса должен быть указан вид (говядина, баранина, свинина и т. д.); для жиров — обозначение вида жира обработки (масло сливочное, топленое, сало свиное топленое, шпиг, масло растительное, жир кухонный); для консервов — название консервов и масса нетто; для молока — способ обработки (цельное, обезжиренное, сгущенное с сахаром, без сахара); для овощей — вид и обработка (капуста свежая, квашеная, сушеная); для муки — вид, сорт; для хлеба — обозначение муки, из которой он выпечен (из ржаной, обойной, пшеничной 1-го сорта и т. д.).

В меню-раскладке также указывают точную массу продуктов, израсходованных на изготовление одной порции (брутто или нетто в граммах), и обязательно выход блюда. Если для набора продуктов приведена масса брутто (рыночная масса), то при расчете содержания в них пищевых веществ и энергетической ценности необходимо учитывать установленные для определенных продуктов нормы отходов при кулинарной обработке. Иногда для точности отходы определяет повар после их взвешивания.

**Подготовка проб для анализа.** Доставленные на анализ пробы взвешивают на чашечных весах с точностью до одного грамма. По разности между массой блюда и тары устанавливают чистую массу блюда. Перед взятием навесок пробу пищи превращают в гомогенизированную (однородную) массу (в размельчителе тканей или в фарфоровой ступке, а если нужно, пропускают через мясорубку).

*Подготовка жидких блюд:* порцию процеживают через дуршлаг или сито для отделения жидкой части от плотной. Из плотной части отбирают все несъедобные (кости, перец, лавровый лист, косточки из компота), взвешивают и полученную массу вычитают из общей массы блюда. Плотную часть гомогенизируют. Гомогенизированную плотную часть соединяют с жидкой, тщательно перемешивают до гомогенного состояния и подвергают дальнейшему исследованию. Для исследования берут навеску в количестве  $\frac{1}{10}$  части массы блюда. Можно навески брать также отдельно из жидкой и плотной части пропорционально их массам, помещая их в одну и ту же фарфоровую чашку или другую удобную посуду.

*Подготовка вторых блюд:* в каждой порции отдельно взвешивают мясную, рыбную часть и гарнир, массу их сопоставляют с массой, указанной в меню. Степень расхождения массы с указанной отмечают в лабораторном бланке анализа. Порцию превращают в однородную массу, из которой в заранее взвешенную фарфоровую чашку берут навеску на получение сухого вещества в количестве  $\frac{1}{10}$  массы блюда.

**Получение сухого остатка.** Взятые навески пищи высушивают во взвешенных фарфоровых чашках при температуре не выше 100–105 °С до получения постоянной массы так, чтобы два повторных последовательных взвешивания не отличались между собой более чем на 0,01–0,02 г. Количество сухого вещества в пробе определяют по разности массы чашки с сухим веществом и массы чашки без него. Массу сухого вещества в исследуемой пробе пищи устанавливают умножением полученного сухого остатка на кратность взятой навески.

Взвешенное сухое вещество переносят в фарфоровую ступку, тщательно растирают, подсушивают в течение 20–30 мин при температуре 100–150 °С и подвергают дальнейшему исследованию. В полученном сухом веществе определяют белки, жиры, минеральные вещества, углеводы, а также вычисляют энергетическую ценность блюда (рациона, части рациона).

## Оглавление

Мотивационная характеристика темы .....	3
Учебный материал.....	5
Задание для самостоятельной работы студентов.....	18
Литература.....	19
Приложение 1.....	20
Приложение 2.....	22
Приложение 3.....	72
Приложение 4.....	79
Приложение 5.....	81
Приложение 6.....	83
Приложение 7.....	84
Приложение 8.....	86