Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Департамент научно-технологической политики и образования

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Донской государственный аграрный университет»

БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВА БЛЮД ДИЕТИЧЕСКОГО, ДЕТСКОГО И ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Учебное пособие

Персиановский
2019

УДК 664

ББК 36

О 64

Рецензенты: доктор биологических наук, доцент кафедры биологии, морфологии и вирусологии В.В.Федорова
кандидат технических наук, доцент кафедры товароведения и товарной экспертизы П.В. Скрипин

О 64 Организация производства блюд диетического, детского и лечебно-профилактического питания : учебное пособие / сост.: А.А. Закурдаева, Я.П. Сердюкова ; Донской ГАУ. - Персиановский : Донской ГАУ, 2019. - 184с.

Учебное пособие содержит современные представления о технологии приготовления блюд диетического, детского и лечебно-профилактического питания в детских учреждениях. Изложены медико-биологические аспекты диетического, детского и лечебно-профилактического питания, рассмотрены функциональные свойства пищевых продуктов, приведена характеристика технологических операций, основные технологические факторы, формирующие качество полуфабрикатов, блюд и кулинарных изделий и рекомендуется студентам, обучающимся по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания.

УДК 664
ББК 36

Утверждено методической комиссией биотехнологического факультета (протокол №9 от 25.04. 2019 г.).

Рекомендовано к изданию методическим советом Университета (протокол № 4 от 30.05.2019 г.).

© ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2019
© Закурдаева А.А., Сердюкова Я.П, составление, 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее учебное пособие содержит темы: технология производства блюд диетического (лечебного) питания; основы детского питания и технологии приготовления блюд; основы лечебно-профилактического питания. В заключение приведены возможные варианты заданий для закрепления знаний.

После изучения настоящего пособия необходимо: знать основную нормативную документацию, медико-биологические аспекты диетического, детского и лечебно-профилактического питания, пищевую, биологическую и энергетическую ценность, технологические и функциональные свойства сырья, используемого для приготовления полуфабрикатов, блюд и изделий, способы управления технологическими процессами с целью получения высококачественной продукции; уметь пользоваться основной и дополнительной литературой, формировать ассортимент продукции для заданного контингента потребителей, определять качество исходного сырья и готовой продукции, рассчитывать пищевую, биологическую и энергетическую ценность блюд, кулинарных изделий и рационов, разрабатывать нормативную документацию на выпускаемый ассортимент продукции, составлять сбалансированные рационы диетического, детского и лечебно-профилактического питания.

Таким образом, основанное на научных принципах и правильно организованное диетическое, детское и лечебно-профилактическое питание является неотъемлемой частью квалификации специалистов общественного питания.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения, является питание. Организация правильного питания обеспечивает нормальный рост и развитие детей, продлевает жизнь и повышает работоспособность, способствует профилактике заболеваний.

Здоровое питание складывается не только из широкого ассортимента высокоценных в биологическом отношении и доступных для потребителя продуктов питания. Не менее значимы знания об их полезных свойствах, рациональном питании и здоровом образе жизни. Важно научить человека правильно организовывать свое питание.

Здоровых людей в РФ всего 10-15%, у 40% выявлена недостаточная адаптация (т.е. эти люди могут перейти в состояние предболезни или болезни). Необходимо с помощью питания перевести эту категорию населения в ранг здорового состояния.

Приоритетными направлениями концепции о питании в настоящее время являются:

- ликвидация дефицита белка;
- ликвидация дефицита микронутриентов (витаминов, минеральных веществ, микроэлементов);
- уровень образования в области здорового питания;
- питание детей, в том числе индустрия школьного питания.

Рациональное питание является одним из основных условий для нормальной жизнедеятельности, физического и нервно-психического развития всех возрастных групп населения, в том числе - для специальных контингентов потребителей. Изучение технологии приготовления блюд диетического, детского и лечебно-профилактического питания (ЛПП) является основополагающей дисциплиной, которая необходима для формирования специалистов-технологов общественного питания, обеспечивающей теоретическую базу для практической реализации накопленных знаний.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ НА ЗАНЯТИИ

В лаборатории необходимо быть внимательным, все работы проводить в рабочем халате. Со стеклянной посудой и приборами обращаться осторожно, без особого указания преподавателя ничего руками не трогать.

Категорически запрещается принимать пищу в лаборатории, пить воду из химической посуды и пробовать на вкус химические вещества. Нельзя применять реактивы без надписи и названия вещества.

При работе с приборами с сетевым питанием запрещается касаться труб, радиаторов отопления и другого оборудования; самостоятельно разбирать, регулировать и исправлять замеченные неисправности приборов. По окончании работы необходимо выключить питание приборов, убрать в установленные места сменные узлы приборов и привести в порядок рабочее место.

Правила работы с кислотами и щелочами. При использовании в работе концентрированных кислот и щелочей следует помнить, что, попадая на кожу человека, они вызывают тяжелые ожоги.

Емкости с серной кислотой и концентрированным раствором щелочи следует держать закрытыми. В лаборатории, где проводится работа со щелочами и кислотами, необходимо иметь воду и запас слабых растворов питьевой соды, уксусной, молочной и борной кислот.

Первая помощь при ожогах и порезах. Для оказания первой медицинской помощи в помещении, где проводятся лабораторные занятия, должна находиться аптечка, и сотрудники должны уметь оказывать помощь пострадавшему.

Очень опасны ожоги концентрированными кислотами и щелочами. Попавшую на кожу кислоту надо немедленно смыть большим количеством воды, а затем промыть слабым раствором (2%-ным) раствором двууглекислой соды.

При попадании на руки щелочи ее необходимо смыть большим количеством воды и затем промыть слабым (1%-ным) раствором уксусной или молочной кислоты. Попавшую в глаза щелочь или кислоту надо немедленно смыть большим количеством воды, затем при попадании щелочи промыть глаза 0,2%-ным раствором борной кислоты, а при попадании кислоты - 0,2%-ным раствором

соды. В случае отравления щелочью пострадавшему дают пить 3%-ный раствор молочной кислоты, молоко, воду, подкисленную уксусом, а при отравлении кислотой - раствор питьевой соды, воду со льдом, воду с мукой.

При ожогах горячей водой, пламенем горелки травмированное место необходимо смочить крепким 96%-ным этиловым спиртом или 1%-ным раствором марганцовокислого калия. Можно смазать место ожога специальной мазью. Не следует очищать участок ожога.

Медико-биологические аспекты диетического (лечебного) питания

Диетическое (лечебное) питание является обязательным (а иногда основным или единственным) методом, входящим в мероприятия по лечению людей с различными заболеваниями (главным образом, связанных с расстройствами органов пищеварения). Под ними понимают болезненные (патологические) состояния, возникающие от недостатка или избытка поступающей с пищей энергии или пищевых веществ. В зависимости от степени и продолжительности нарушений полноценного, сбалансированного питания расстройства питания организма могут выражаться в ухудшении обмена веществ и снижении приспособительных возможностей организма, его сопротивляемости неблагоприятным факторам окружающей среды; в ухудшении функции отдельных органов и систем на фоне нарушения обмена веществ и снижении приспособительных возможностей организма; в клиническом проявлении расстройств питания (ожирение, авитаминоз, эндемический зоб).

Расстройства питания организма возникают не только от первично-алиментарных (пищевых) нарушений. Они могут быть вызваны заболеваниями самого организма, нарушающими переваривание пищи и всасывание пищевых веществ, повышающими расход последних, ухудшающими их усвоение клетками и тканями. В обосновании любой диеты должно быть знание биохимических законов, определяющих ассимиляцию пищевых веществ в организме здорового человека и особенностей их превращения в организме больного.

Термин ”диета” следует понимать более широко, чем принято в повседневной практике, в которой его трактуют как комплекс мероприятий для похудения. В современной физиологии питания “диета” представляет собой научно-обоснованный рацион, рекомендуемый при соответствующем заболевании.

Задача лечебного питания сводится, прежде всего, к установлению соответствия между нарушенными ферментными системами больного организма и химическими структурами пищи путем приспособления химического состава

рационов и физико-химического состояния пищевых веществ к метаболическим особенностям организма (ликвидация или предупреждение расстройств питания организма). Лечебное питание, соответствующее потребностям человека, оказывает лечебный эффект в отношении больного органа, способствует мобилизации защитных сил организма, предупреждению обострений, хорошему самочувствию и активной деятельности.

В основу диетического питания положены принципы рационального питания здорового человека, которые трансформируются с учетом имеющихся заболеваний. Общим принципом рационов является их сбалансированность по основным веществам и энергии. Если показания предусматривают ограничение каких-либо продуктов, они должны быть заменены таким набором, в котором содержатся все необходимые вещества и отсутствуют компоненты, раздражающие больной орган.

Другим принципом лечебного питания является обеспечение соответствия между принимаемой пищей и возможностями больного организма ее усваивать на всех этапах пищеварения. Это достигается целенаправленным назначением того или иного количества пищевых веществ, подбором продуктов и методов кулинарной обработки, режимом питания с учетом особенностей обмена веществ, состояния органов и систем больного человека.

В диетпитании необходимо учитывать местное (влияние на вкус, обоняние, зрение) и общее воздействие пищи на организм (влияние на процессы обмена веществ в клетках, тканях и органах, что ведет к изменениям их функционального и морфологического состояния).

Привлекательный внешний вид диетических блюд, улучшение их вкуса и аромата с помощью зелени, приправ, пряностей приобретает особое значение в диетах с ограниченным набором продуктов, поваренной соли, преобладанием отварных блюд.

Большое значение имеет применение специальных методов технологической обработки. Они позволяют улучшить вкусовые качества диетических блюд, обеспечить механическое, химическое и термическое щажение организма, а

также максимально сохранить основные пищевые вещества (витамины, белки и т.д.)

Под *механическим щажением* понимают измельчение, раздавливание и протирание пищи, а также исключение из рациона продукты, содержащие грубые балластные углеводы или соединительную ткань (мясо, рыба). Для механического щажения оболочки желудочно-кишечного тракта используют слизистые вещества, содержащиеся в некоторых продуктах. Механическое щажение можно обеспечить особенностями тепловой обработки пищи - варкой на пару, в воде, СВЧ- и УВЧ-обработкой. После такой обработки разрушаются грубые частицы пищи, которые могут травмировать слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, особенно ее поврежденные участки.

С целью использования ценных пищевых веществ, содержащихся в капусте, и одновременного удаления грубой клетчатки, кочаны в неразобранном виде целиком помещают в сетку и погружают в кипящую воду. После 10 минут кипячения капусту извлекают и протирают, а отвар используют для приготовления различных диетических первых блюд.

Для уменьшения раздражающего влияния клетчатки, содержащейся в крупах, их варят, затем протирают. Кроме того, благодаря большой вязкости слизистые соединения обволакивают частицы пищи, уменьшают их раздражающее действие.

При использовании фруктов в сыром виде удаляют кожуру, содержащую грубую клетчатку.

Химическое щажение предусматривает исключение или ограничение в рационе пищевых веществ, раздражающих печень, почки, сердце, желудочно-кишечный тракт. Исключают продукты и блюда, богатые экстрактивными веществами (концентрированные и грибные бульоны, острые супы, заправки и т.д.), острые соусы, специи, пряности, кислые и соленые овощи и т.п.

Азотистые экстрактивные вещества, являющиеся раздражителями секреторной активности желудка, источниками мочевой кислоты в организме, удаляют из продуктов путем отваривания. До варки их погружают в холодную воду для

лучшей экстракции азотистых растворимых соединений, поскольку этот процесс затрудняется после уплотнения тканей вследствие тепловой денатурации белков.

С целью удаления эфирных масел, являющихся раздражителями желудочно-кишечного тракта, печени, почек используемые продукты (петрушку, лук и т.п.) отваривают.

Термическое щажение - исключение из рациона температурных раздражителей, т.е. очень холодной (ниже 15^0С) или очень горячей (выше 60^0С) пищи.

Общие рекомендации к технологии производства блюд диетического питания независимо от вида заболевания предусматривают:

- максимальное использование в диетах продуктов, содержащих защитные компоненты; формирование их только с учетом общего воздействия на организм (или на его отдельные системы и органы);
- витаминизация диет аскорбиновой кислотой за счет регулярного использования отвара шиповника или витаминов в виде драже;
- исключение из рационов тугоплавких животных жиров, кофе, алкогольных и газированных напитков, исключение жарки во фритюре и сокращение количества блюд, в технологии которых используется жарка основным способом; использование щадящих режимов тепловой кулинарной обработки.

В лечебном питании широкое применение нашли методы тренировки, контрастные и разгрузочные дни. *Метод тренировки* заключается в постепенном расширении строгих диет за счет введения новых продуктов и сокращения щадящих блюд. *Контрастные (нагрузочные) дни* представляют собой включение в рацион ранее полностью исключенных пищевых веществ (клетчатки, поваренной соли, экстрактивных веществ). Они способствуют стимуляции функции и служат пробой на функциональную выносливость. *Разгрузочные дни* (молочные, фруктовые, овощные) необходимы для кратковременного облегчения функций органов и систем, выведения из организма шлаков.

При составлении наборов продуктов для лечебных диет принимают во внимание местные, национальные и индивидуальные особенности питания. Лечебное питание должно быть индивидуализировано, так как существующие рекомендации рассчитаны на “усредненного больного”.

Диетпитание, основанное на принципах рационального питания, определяется не только качественным и количественным составом пищи, но и режимом ее потребления (регулярность приема пищи, число приемов пищи в течение дня, соблюдение интервалов между приемами и распределение суточного набора продуктов в течение дня).

Состояние сытости у человека, вызванное заторможенностью пищевого центра, продолжается до тех пор, пока в крови сохраняется известная концентрация пищевых веществ. По мере перехода пищевых веществ из крови в органы и ткани, происходит обеднение крови и заторможенность пищевого центра постепенно ослабевает - кровь становится “голодной”. При рациональном питании стимулирование деятельности секреторных желез обусловлено не только “голодной” кровью, но и рефлекторным (основанным на кратности приема пищи и других ранее указанных факторов) возбуждением пищевого центра. Таким образом, организм уже сам готовит себя к поступлению инородных компонентов (продуктов питания), то есть происходит приспособление организма к установленному режиму. Нерегулярное питание, даже содержащие все необходимые для жизнедеятельности организма вещества, не принесет ощутимой пользы. В экспериментальных работах показано, что беспорядочное питание приводит к нарушению физиологического ритма пищеварительного аппарата, понижает усвоение пищи и вызывает различные заболевания, в первую очередь органов пищеварения.

При каждом заболевании режим питания подбирают индивидуально. Для здорового человека наиболее рациональным является 4-разовое питание (при некоторых заболеваниях желудка и сердечно-сосудистой системы необходимо 5-6-разовае питание). Такое количество приемов пищи оптимально и для большинства больных. Более редкий прием пищи способствует накоплению

жира, уменьшает активность различных органов и ферментных систем. Более короткие временные интервалы также нерациональны, поскольку поступившая пища не успевает полностью перевариться и усвоиться. Продукты, поступившие в желудочно-кишечный тракт, перегружают работу пищеварительной системы.

Четырехразовое питание включает завтрак (25% суточной калорийности), обед (35% калорийности), ужин (25% калорийности) и промежуточный прием пищи (15% калорийности). Пятиразовое питание дополняют вторым завтраком, шестиразовое питание дополнительно включает 2-й завтрак (в 11 часов) и полдник (в 17 часов). По энергетической ценности эти приемы пищи являются небольшими (фруктовые соки, отвары, овощные салаты, витаминные напитки, сухарики и т.п.)

Оптимальный промежуток времени между приемами пищи составляет 4 часа (максимум выделения пищеварительных соков наблюдается к четвертому часу после еды). Независимо от кратности питания, последнее поступление пищи в организм должно происходить не позднее трех часов до сна. Непрерывная работа желудочно-кишечного тракта нуждается в 8-10 часовом отдыхе.

Разработаны 15 вариантов основных диет. Используемая в нашей стране единая номерная система диет обеспечивает индивидуализацию лечебного питания при обслуживании большого количества больных с разными заболеваниями и их разным течением. Это достигается назначением одной из наиболее подходящих диет или ее вариантов, а также некоторым изменением этих диет путем добавления или изъятия отдельных продуктов и блюд.

О значимости организации лечебного питания на предприятиях общественного питания свидетельствует широкое распространение болезней сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной и других систем организма. В связи с этим, на промышленных предприятиях диетическому питанию отводят 20% мест, в учебных заведениях - 10% мест, в открытой городской сети - 5%.

На предприятиях (вне больниц, санаториев и других специальных учреждений) рекомендовано внедрять диеты №1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15. В меню включают,

прежде всего, те диеты, на которые количество нуждающихся составляет наибольший процент. Практически в меню диетстоловых достаточно включать диеты №1, 2, 5, 7/10 (или 5/7/10), так как различия в блюдах диеты №5 и 7/10 заключается в уменьшении в последней $^{2}/_{3}$ поваренной соли.

Основные свойства и роль пищевых продуктов в лечебном питании

В состав суточного рациона входят те или иные продукты питания, потребляемые в натуральном виде или после различной механической и тепловой кулинарной обработки. Каждый пищевой продукт отличается особым, присущим ему свойством воздействия на организм. В зависимости от лечебного назначения диеты некоторые продукты в рационе ограничивают количественно или полностью исключают, другие допускают только после специальной кулинарной обработки.

При составлении рациона необходимо помнить, что различные продукты различаются по своей пищевой ценности, однако среди них нет исключительно вредных, или исключительно полезных. Продукты полезны при соблюдении принципов сбалансированного, адекватного питания, но могут оказать вред при нарушении указанных принципов. Среди продуктов питания отсутствуют такие, которые удовлетворяют потребность человека во всех пищевых веществах. Перспективно использование комбинированных продуктов, которые по составу и свойствам максимально соответствуют потребностям людей.

Основные функциональные свойства некоторых пищевых продуктов приведены ниже.

Молоко и молочные продукты

По своему химическому составу молочные продукты занимают исключительное место среди продуктов животного происхождения, используемых в питании человека. Это обусловлено благоприятным соотношением входящих в состав молочного белка аминокислот, хорошей усвояемостью жира, находящегося в состоянии тонкой эмульсии, особыми свойствами молочного сахара, витаминным и минеральным составом молока.

Цельное свежее молоко используют в лечебном питании при гастритах и

язвенной болезни желудка, сердечно-сосудистых заболеваниях, особенно при недостаточности кровообращения, туберкулезе, воспалительных процессах различной этиологии. Молоко противопоказано при энтероколитах, некоторых формах гастрита, нутритивной аллергии.

Молочнокислые продукты (кефир, простокваша, йогурт, ацидофильные напитки) отличаются повышенной кислотностью вследствие развития полезной микрофлоры; содержат значительное количество витаминов группы В (особенно В2), обладают выраженными антимикробными свойствами, обусловленными наличием антибиотических веществ.

Некоторые виды сквашенного молока содержат спирт, который образовался в результате спиртового брожения, вызванного некоторыми дрожжами (кефирными грибками): в кефире жирном - до 0,6%, в кумысе - до 2,5%.

В силу своих свойств кобылий кумыс получил широкое распространение в диетпитании при туберкулезе. Некоторые виды молока (чал из верблюжьего молока, кумыс) возбуждающе действуют на нервную систему и возбуждают аппетит.

Пахта - вторичный молочный продукт, образующийся при получении сливочного масла после сбивания сливок. Вследствие высокого содержания лецитина пахту применяют при болезнях печени, болезнях органов кроветворения, нервных расстройствах, атеросклерозе, запорах и других заболеваниях.

Сливки и сметана - продукты, отличающийся повышенным содержанием эмульгированного жира. Их получают сепарированием цельного молока (сметану дополнительно заквашивают, что повышает ее кислотность до 90^0Т). В лечебном питании сливки и сметану используют при гастритах, язвенной болезни, в качестве жирового компонента в технологии приготовления блюд, где показано исключение жиров.

Творог получают кислотной или кислотно-сычужной коагуляцией молока. В твороге молочные белки вследствие конформационных изменений и определенного пространственного расположения молекул обладают более

доступными и легкоатакуемыми свойствами для пищеварительных ферментов. Творог содержит большое количество водо- и жирорастворимых витаминов (в 100 г продукта содержится около одной суточной нормы витаминов А, Е и В12; около половины суточной потребности в тиамине и рибофлавине).

Сбалансированный химический состав творога делает его незаменимым продуктом в диетпитании, однако вследствие высокой кислотности (до 270^0Т у нежирного творога первого сорта) его применение ограничено. При заболеваниях желудка кислотность творога не должна превышать 170^0Т. В связи с этим, для людей, страдающих такими заболеваниями, творог изготавливают путем створаживания свежего молока солями кальция или столовым уксусом. Кислотность такого творога не превышает 50^0. Для придания кислого вкуса к такому творогу иногда добавляют сметану.

Сыры получают молочнокислым или ферментативным осаждением белков молока с последующим удалением сыворотки. По своему химическому составу сыры являются белково-жировыми концентратами, причем белки и жиры сохраняют в сырах свойства натурального молока.

Как полноценные продукты питания, сыры используют в лечебном питании после инфекционных заболеваний и операций в качестве источника полноценного белка и кальция, а также благодаря их ацидотическим свойствам.

Сыры возбуждающе воздействуют на центральную нервную систему, особенно на ночь. Это, вероятно, обусловлено тем, что в результате созревания сыров образуются аминные соединения - фенилэтиламин и тирамин.

Мороженое является высокоценным пищевым продуктом, поскольку содержит молоко, сливки, яйца, сахар, плодово-ягодные и другие компоненты. В лечебном питании мороженое используют при внутренних кровотечениях (благодаря низкой температуре мороженое рефлекторно сужает кровеносные сосуды внутренних органов и расширяет периферийные сосуды). Мороженое следует исключить в диетах, где показано термическое щажение.

Сухую белковую смесь изготавливают из сухого обезжиренного молока и осветленной крови убойных животных. Продукт богат витаминами группы В,

легкоусвояемым железом, кальцием и другими минеральными элементами. Смесь показана при язвенной болезни, гастрите, колитах, анемии.

Яичные продукты

Яйца относят к полноценным продуктам питания. Их применяют в диетпитании достаточно часто. Все пищевые вещества содержатся в яйце в сбалансированном соотношении. Белок свежеснесенного яйца используют как ощелачивающий фактор при воспалительных заболеваниях. Однако использовать сырые яичные белки нельзя, так как они содержат мукопротеин аведин, который связывает витамин Н (биотин). В сыром белке содержится ингибитор трипсина, в связи с чем до 50% яичного белка не подвергается гидролизу и быстро эвакуируется из желудка. Это используют при лечении язвенной болезни.

Значительное (в 5-10 раз) преобладание лецитина над холестерином, содержащимся в яичном желтке обеспечивает правильное его использование организмом. Поэтому полностью исключать яйца из рациона нельзя.

Сырой яичный желток вызывает сокращение желчного пузыря и выделение желчи, что обуславливает ограничение количества яиц в рационах для больных холециститом и желчнокаменной болезнью.

В яйцепродуктах содержатся серосодержащие аминокислоты, которые участвуют в синтезе тиоловых соединений, что определяет их использование при заболеваниях нервной системы и включение в рационы лечебно-профилактического питания для лиц, работа которых связана с воздействием неврогенных промышленных веществ (мышьяка, ртути, свинца, олова). Наличие в яйцепродуктах лецитина и железа усиливает кроветворение.

Мясо и мясопродукты

В диетпитании используют различные виды нежирного мяса молодых кроликов, сельскохозяйственной птицы, крупного и мелкого рогатого скота, свиней, а также некоторые субпродукты (печень, сердце, язык).

В некоторых видах мясопродуктов содержится высокое количество железа, что учитывают при составлении рационов для людей с заболеваниями органов

кроветворения. Как показали результаты экспериментов, благотворное влияние при недостаточности кровообращения оказывает пюре сырого сердца с добавлением яблок, сахара и специй.

Перевариваемость мяса зависит от его вида и способа кулинарной обработки. Установлено, что 250 г отварной телятины покидают желудок за 2-3 часа, вареной говядины через 3-4 часа, жареной говядины - через 4-5 часов.

В целом, переваривание пепсином и трипсином белков мяса протекает медленнее, чем белков рыбы. Особенно медленно идет протеолиз белков свинины. Лучше всего переваривается мясо цыпленка и молодая баранина. Тощие сорта мяса перевариваются хуже. Перевариваемость можно увеличить, предварительно отбив мясо перед тепловой кулинарной обработкой (рубленные блюда перевариваются еще быстрее), а также жарить мясо при небольшом нагреве. Перевариваемость мясных блюд увеличивается с увеличением тщательности пережевывания. Мясные полуфабрикаты, богатые соединительной тканью, лучше отваривать, так как этот вид тепловой кулинарной обработки обеспечивает эффективное расщепление соединительно-тканных белков.

В диетпитании большое значение имеет количественный и качественный состав экстрактивных веществ. Азотистые экстрактивные вещества мышечной ткани кроме растворимых белков включают креатин, креатинин, карнозин, метилгуанидин, инозитовую кислоту, карнитин, аминокислоты и пуриновые основания, к которым относят гипоксантин, гуанидин, ксантин (входят в состав нуклеиновых кислот).

В концентрированном бульоне при гидромодуле 1:1 содержится до 8 г экстрактивных веществ и пуринов, 2 г белков, 9 г глютина, 2,5 г жира и 4,7 г минеральных веществ.

Таблица 1- Содержание пуринов в некоторых продуктах

Продукт	Содержание пуринов, мг%	Продукт	Содержание пуринов, мг%
Говядина	37,5	Печень	93,5
Телятина	38,5	Почки	80,0
Баранина	26,5	Ветчина вареная	18,0
Свинина	41,0	Легкое	70,0
Курица	299,0	Яйцо	0,4
Язык	55,0	Молоко	1,4

При тепловой обработке в зависимости от вида изделия происходит удаление экстрактивных веществ: при варке из 100 г мяса куском до готовности удаляется 65% экстрактивных веществ, при варке в виде котлет из фарша с хлебом - 38%, из фарша с рисом - 27%, а котлет без хлеба - 52%

Все экстрактивные вещества мяса являются стимуляторами желудочной секреции, оказывают возбуждающее действие на центральную нервную систему и повышают аппетит. Конечным продуктом пуринового обмена у человека является мочевая кислота. Этим определяется их дифференцированное использование в лечебном питании.

Печень наиболее широко применяют в лечебном питании (при мочекаменной болезни, связанных с нарушением эпителия) из-за наличия значительного количества витаминов группы В, жирорастворимых, гормонов, минеральных и других веществ.

Желатин является неполноценным белком гидротермического распада коллагена. Свойство образовывать студни, отличающиеся легкой усвояемостью, и не оказывающие возбуждающего воздействия на секреторные органы позволяет его использовать в диетпитании и при сердечно-сосудистых заболеваниях. Выявлено, что студни из некоторых субпродуктов, содержащих повышенное количество соединительно-тканных белков, целесообразно использовать при внутренних кровотечениях. Механизм этого явления

(позитивного влияния желатинизированного коллагена) не установлен, однако более эффективен желатин в студне, так как в чистом и диализированном виде он теряет свойство усиливать свертываемость крови.

Некоторые виды колбасных изделий также нашли применение в диетотерапии. Мясные колбасы отличаются по способу приготовления (вареные, полукопченые, копченые, сырокопченые). Благодаря содержанию в рецептуре пряностей и копчению они хорошо возбуждают аппетит. Целесообразно использовать в диетпитании при заболеваниях органов кроветворения кровяной колбасы и зельцев, так как они отличаются высоким содержанием железа.

Однако необходимо помнить, что полукопченые, копченые и жирные сорта колбас обременяют органы пищеварения и в лечебном питании их практически не используют. В диетпитании используют вареные колбасы, особенно докторскую, диетическую, молочную, детскую, диабетическую.

Рыба и нерыбное водное сырье

Рыба и нерыбное водное сырье (морская капуста, мидии, крабы, креветки, раки, омары, лангусты и др.) являются значительным резервом для выпуска продукции специального назначения на предприятиях общественного питания. Продукты данной группы служат источником полноценного белка, так как содержат все незаменимые аминокислоты. Это особенно характерно для икры частиковых рыб (в среднем в рыбе различных видов содержится 15-20% белка). В 100 г частиковой икры содержится 0,95 г триптофана; 3,39 г лизина и 1,27 г метионина.

В диетпитании используют преимущественно нежирную рыбу и рыбу средней жирности (до 8%). Жирную рыбу (сельдь, угорь, осетр, севрюга, белуга) используют реже. Следует однако учитывать, что некоторые виды рыб содержат значительное (более 15%) количество жира (в печени трески содержится до 68% жира). Рыбий жир отличается высоки содержанием витаминов A и D (до 10000 МЕ).

Пищевая ценность рыб и нерыбного водного сырья колеблется в зависимости от возраста, рационов, времени года, видовых особенностей и других факторов.

Наиболее значительные изменения происходят в химическом составе во время размножения.

Кета во время нереста теряет более 7% белковых веществ; количество жира уменьшается в 120 раз.

В связи с низким содержанием в мясе рыб соединительной ткани и относительно низким содержание оксипролина, темпы переваривания мяса рыб и нерыбного водного сырья сопоставимы со временем переваривания белков молока. Этому способствует повышенное (по сравнению с мясом убойных животных) выделение желудочного сока. Вяленая и сухая рыба усваиваются значительно хуже.

Соединительная ткань состоит из заменимых аминокислот, преобладающими из которых являются три: пролин, глицин, и оксипролин. Аминокислоты, соединенные между собой амидной (пептидной) связью, закручены в виде спиралей. Прочность этого каркаса зависит от наличия оксипролина, который является главным формирующим элементом структуры соединительной ткани.

В рыбе содержится значительное количество пуриновых оснований (50-100 мг%) и мочевой кислоты (10-30 мг%). В значительном количестве эти вещества содержатся в консервах (особенно шпротах и сардинах).

Обоснованием использования мяса рыб и морепродуктов в рационах при заболеваниях почек, желудка и болезнях обмена веществ служат результаты экспериментов, показывающих содержание экстрактивных веществ в исходном сырье и их переходе в варочную среду. Установлено, что количество остаточного азота в моче при потреблении рыбы в 2 и более раза выше, чем при потреблении мясопродуктов (это служит основанием для снижения потребления рыбных продуктов при соответствующих заболеваниях).

При использование соленой рыбы и икры необходимо учитывать в ней содержание поваренной соли: в зернистой - 5-10%, в паюсной - 5%, в икре частиковых рыб - до 10%. Свежая икра частиковых рыб обладает липотропными свойствами, что нашло применение при заболеваниях печени и сердечно-сосудистой системы.

Некоторые рыбные блюда (главным образом, гастрономия) отличаются высокими вкусовыми достоинствами. Их включают в рацион в ограниченном количестве для повышения аппетита.

В противосклеротических диетах использование морепродуктов всех видов повышает коагулирующую способность крови, стимулирует выведение холестерина, нормализует липидный обмен. Морская капуста стимулирует перестальтику кишечника и показана при запорах, а также в случаях гипотиреоза (снижение функции щитовидной железы).

Мука, отруби, хлеб

Мука, полученная при тонком помоле, состоит из мелких частиц центра зерна, наружные слои которого удалены. Чем тоньше помол и выше сорт муки, тем меньше в ней белков и особенно минеральных веществ, витаминов. пищевых волокон, но больше крахмала и лучше перевариваемость и усвояемость крахмала и белков.

Богатую белками, витаминами группы В, пищевыми волокнами, лецитином и другими фосфолипидами соевую муку используют для мучных изделий при заболеваниях печени и атеросклерозе.

Отруби пшеничные богаты пищевыми волокнами, витаминами группы В, магнием, калием применяют в лечебной кулинарии для добавления в мучные изделия, каши, супы, мясные, рыбные, овощные рубленные блюда, для приготовления витаминных напитков. Их используют в диетах при гипертонической болезни, сахарном диабете, атеросклерозе, ожирении, запорах, желчнокаменной болезни. Отмытые от крахмала отруби применяют при заболеваниях почек, сахарном диабете, ожирении.

В диетпитании используют различные сорта белого и ржаного хлеба, а также их специализированные (диетические) сорта, которые разработаны для лиц с определенными заболеваниями (например, бессолевой хлеб или хлеб с повышенным количеством балластных веществ для больных ожирением и сахарным диабетом).

Хлеб долго задерживается в желудке в связи с медленной атакуемостью

пепсином и трипсином (исключение составляет белый хлеб из муки высшего сорта). На хлеб необходимо в три раза больше желудочного сока, чем на белки молока.

При заболеваниях желудка рекомендуют вчерашний подсушенный хлеб, свежий хлеб обладает более выраженным сокогонным свойством.

Овощи и плоды

Продукты растительного происхождения нашли широкое применение в диетическом питании. Лечебными свойствами обладает черная смородина, малина, шиповник, тыква, чернослив, укроп, лук и т.д. Большинство овощей и фруктов являются источниками водорастворимых витаминов, минеральных солей, ферментов, органических кислот и дубильных веществ. Плоды и овощи способствуют желчеотделению, стимулируют перестальтику кишечника и способствуют выведению холестерина. Клеточные стенки растений содержат пектиновые вещества (полимеры, состоящие из галактуроновых кислот), которые при набухании в организме образовывают труднорастворимые комплексы с органическими и неорганическими токсинами (радионуклидами, тяжелыми металлами и т.д.). Способность пектиновых веществ к адсорбции токсинов зависит от содержания свободных (неэтерифицированных) карбоксильных групп.

При низкой калорийности плоды и овощи отличаются большим объемом, что способствует чувству насыщения. Растительные продукты содержат тартроновую кислоту, которая тормозит превращение углеводов в жиры; зольный остаток большинства плодов и овощей имеет щелочную реакцию, что служит регулятором pH-равновесия в организме (препятствует ацидозу).

Лиственная зелень (петрушка, шпинат, щавель, зеленый лук и т.д.) отличается большим количеством витаминов С, Е, К и некоторых витаминов группы В (пиридоксин, фолиевая кислота, инозит). В умеренном количестве использование листовых овощей показано при атеросклерозе. Из-за большого содержания щавелевой кислоты (до 400 мг%) листовые овощи (особенно щавель, ревень и шпинат) исключают при дефиците железа и кальция (она

блокирует усвоение этих элементов путем образования нерастворимых солей). Наличие повышенного количества клетчатки делает плоды и овощи плохопереваривaемой пищей, что используют при запорах.

Существует мнение, что сырой капустный сок, вследствие наличия витамина U способствует эффективному воздействию на организм при гастритах, язвенной болезни, гепатитах и колитах. Однако, при составлении рационов необходимо помнить, что капустный сок обладает сокогонным действием и способствует газообразованию.

Квашеная капуста также обладает лечебными свойствами. В результате смешанного брожения (спиртового и молочнокислого) она становится более доступной для воздействия пищеварительных ферментов. Сок квашеной капусты стимулирует работу секретных желез. Из-за большого количества молочной кислоты сок показан при сахарном диабете.

В лечебном питании широко используют цветную капусту. Она содержит до 70 мг% аскорбиновой кислоты; 1,4 мг% железа и 0,1 мг% витамина В1. Цветная капуста содержит в пониженном количестве серу и клетчатку, что облегчает ее переваривание, не раздражая при этом стенок желудка. Не рекомендуют цветную капусту при подагре и заболеваниях почек, так как она содержит гораздо больше пуринов, чем белокочанная капуста.

Основной клубнеплод, используемый в питании людей - картофель. Его широко используют в диетпитании учитывая, что он содержит низкое количество клетчатки. Однако картофель среди других овощей отличается высоким содержанием крахмала, что делает его калорийным и его исключают в диетах, рекомендуемых при ожирении.

Белки картофеля являются полноценными (содержат все незаменимые аминокислоты), но количество белка в 8-12 раз ниже, чем в продуктах животного происхождения. По данным некоторых исследователей сырой картофель содержит ингибитор пепсина, в связи с чем сырой картофельный сок включают в диету при язвенной болезни желудка и гастритах.

Картофель легко переваривается - 150 г картофеля эвакуируются из желудка

через 2-3 часа. Это, очевидно, связано с наличием соланинового сахара, возбуждающего деятельность желудочно-кишечного тракта. У некоторых людей картофель, в связи с высоким содержанием крахмала, вызывает усиленное газообразование; при сочетании с морковью это явление отмечают значительно реже. Высокое содержание калия (по сравнению с натрием) оказывает мочегонное действие этого клубнеплода и обуславливает его применение в питании людей при заболеваниях почек и сердца.

Механическая и тепловая кулинарная обработка должны способствовать сохранению в продукте пищевых веществ (преимущественно, витаминов и минеральных солей). Для этого необходимо использовать варку на пару, в кожуре, запекание; рекомендуемые блюда из картофеля в диетах с механическим щажением - пюре и суфле.

Другие виды корнеплодов (свекла, морковь, брюква и т.д.) используют в пищу преимущественно в отварном виде. Многое из них содержат сахара (до 7% и более), минеральные элементы (очень важны калий и железо, а также другие элементы, входящие в зольный остаток и обладающие щелочными свойствами), бетаин, который необходим для синтеза холина. Бетаин и холин препятствуют жировому перерождению печени. Активность бетаина в три раза ниже активности холина.

Белки большинства корнеплодов являются неполноценными (скор некоторых аминокислот составляет 50% и менее). При включении овощей в рацион усвояемость поступившего с пищей белка повышается в среднем на 10-20%.

Особый практический интерес представляет протопектин, который содержится в корнеплодах в лечебно-профилактических количествах. При тепловой обработке нерастворимый в воде протопектин переходит в растворимый пектин. Свойство пектинов адсорбировать холестерин, ионы тяжелых металлов, радионуклидов, органических ядов и других токсичных для организма веществ обусловлено их строением. При гидролизе пектины дают значительное количество (до 70%) галактуроновой кислоты, имеющей свободные карбоксильные группы и обладающие адсорбционной способностью.

Редька, брюква, редис, лук, чеснок и другие овощи обладают желчегонным действием из-за наличия эфирных масел и фитонцидов (дефензонат, синигрин, аллицин, сативин). Это свойство усиливается при использовании в качестве заправки растительных масел (особенно оливкового). Большинство веществ обладает антибиотическими и другими лечебными свойствами (их используют для снижения гнилостных процессов в кишечнике, для нормализации давления, при атеросклерозе). Однако указанные овощи противопоказанны при язвенной болезни, гастритах и заболеваниях почек.

Тыкву, вследствие высокого содержания железа и калия, используют при заболеваниях органов кроветворения и как мочегонное средство. Семена тыквы обладают лечебными и профилактическими свойствами в отношении глистной инвазии.

Огурцы, дыни и арбузы в связи с высоким содержанием воды (до 97%) и калия и низким количеством натрия обладают мочегонным действием. Огурцы показаны при составлении рационов разгрузочных дней (низкокалорийные диеты). Есть данные об активности тартроновой кислоты, содержащейся в огурцах и тормозящих липогенез. В арбузах и дынях содержится до 0,15 мг% фолиевой кислоты.

Бобовые культуры являются источником белка, углеводов (а в сое - и жира). Белок бобовых - легумин менее полноценен, чем белок животной ткани в связи с небольшим количеством дефицитных аминокислот - триптофана, метионина и лизина. Исключением является соя. В ней содержится 0,714%; 0,927% и 1, 826% триптофана, метионина и лизина, соответственно, что в 3; 1,9 и 1,1 раза больше, чем в мясе говядины.

Липиды бобовых представлены высоконепредельными тригицеридами и лецитином. Наличие значительного количества клетчатки (до 5%) способствует раздражению слизистой оболочки желудка, метиоризму и препятствует быстрому расщеплению крахмала.

По перевариваемости белки бобовых относят к медленно атакуемым пепсином и трипсином. Тепловая кулинарная обработка способствует расщеплению

белков. Некоторые бобовые (соя, фасоль) содержат ингибиторы протеиназ. Антиферментные вещества могут сохранять свою активность после двухчасового кипячения.

Тепловая кулинарная обработка бобовых должна предусматривать удаление (или размягчение) кожицы, богатой клетчаткой: варка в щелочной среде (в мягкой воде) обеспечивает лучшее переваривание и усвоение бобовых. Отметим, что за исключением зеленого горошка и сои, бобовые способствуют сдвигу pH среды организма в кислую сторону (способствуют ацидозу).

В лечебном питании широко используют фрукты, ягоды и орехи в свежем, отварном, сушеном и консервированном виде. При использовании фруктов и ягод необходимо учитывать качественный и количественный состав содержащихся в них сахаров, пектиновых и дубильных веществ, органических кислот, эфирных масел, минеральных солей и витаминов. Необходимо помнить, что в одном и том же плоде в зависимости от селекции содержание пищевых веществ может значительно различаться.

Из трех органических кислот, встречающихся в плодах, более резкое ощущение кислого вкуса дает винная кислота. Ощущение кислого зависит не только от количества, но и от вида органической кислоты. Наиболее приятное ощущение дает лимонная кислота.

Вяжущий и терпкий вкус придают плодам дубильные вещества, наличие которых обосновывает их использование в диетпитании.

Углеводы в плодах представлены преимущественно моносахарами: глюкозой и фруктозой (реже - сахарозой, образующей при гидролизе глюкозу и фруктозу). В связи с тем, что фруктоза усваивается без инсулина, плоды, ее содержащие (например, семечковые), рекомендуют при заболеваниях диабетом. В косточковых (кроме вишни и черешни) преобладают глюкоза и фруктоза. В ягодах количество глюкозы и фруктозы примерно одинаково, но в них меньше всего сахарозы.

Клетчатка в ягодах содержится в количестве от 0,3% (черешня) до 5,5% (малина). К другим неусвояемым углеводам относят пектин. Его

технологическое свойство образовывать студни (желе) обуславливает широкое использование фруктов и ягод в диетпитании. Ягоды легко эвакуируются из желудка и легко усваиваются. Большинство фруктов и ягод препятствуют ацидозу. Показаны фрукты и ягоды при сердечно-сосудистой недостаточности, ожирении, болезнях печени и почек.

Повышенное количество калия обуславливает диуретические свойства плодов и ягод. Калий-натриевый коэффициент колеблется от 130:1 до 400:1, что благоприятно для организма человека. Высокое содержание железа и меди в косточковых плодах позволило рекомендовать их при малокровии и анемии.

Консервированные и сухие фрукты и ягоды, соки на их основе (особенно с мякотью) в связи с сезонностью получения основного сырья нашли широкое применение в лечебном питании, поскольку очень часто сохраняют лечебные свойства свежих продуктов.

Ореховые плоды из-за большой калорийности не нашли широкого применения в диетотерапии. Их рекомендуют в протертом виде при гипертонии, запорах, малокровии и атеросклерозе. В связи с высоким содержанием жира, орехи стимулируют желчеотделение.

Грибы в лечебном питании также применяют мало, поскольку они обладают невысокой пищевой ценностью и содержат много азотистых экстрактивных веществ и пуриновых оснований. Из-за высокого содержания клетчатки белки грибов усваиваются плохо.

Крупы и макаронные изделия

Крупы, изготовляемые из различных видов злаков, а также макаронные изделия широко используют в диетпитании.

Белки круп и макаронных изделий лимитированы по некоторым аминокислотам. Количество клетчатки, как правило, невысоко и зависит от способа обработки злака, а в макаронных изделиях - от сорта муки. Зольный остаток круп имеет кислую реакцию. Из некоторых видов круп готовят муку очень тонкого помола (это особенно важно при механическом щажении).

Овсяные крупы (овсянка, геркулес, толокно) при правильной тепловой

кулинарной обработке образуют слизистые отвары, которые используют при желудочных заболеваниях. Белки овсяной крупы обладают липотропными свойствами (нашли применение при заболеваниях сердца и печени).

При хроническом отравлении свинцом в диету включают овсяную крупу, которая способствует мобилизации свинца из депо и выведению его из организма. В детском питании овсяные крупы готовят на молоке, что восполняет дефицит кальция.

Манную крупу вследствие хорошей перевариваемости используют при заболеваниях почек. Кукурузная крупа содержит плохо усвояемый белок, но хорошо тормозит процессы брожения и гниения в кишечнике.

Пшено хоть и содержит много никотиновой кислоты и минеральных элементов (медь, никель, марганец, цинк), но его ограниченно используют из-за быстрого окисления содержащихся липидов. Свежее пшено показано при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и печени в связи с липотропными свойствами.

Гречневая крупа (особенно продельная) содержит много клетчатки, так как часть оболочки остается на зернах. В сочетании с молоком, гречневая каша дает организму идеальную аминограмму. Гречневая крупа богата лецитином, что обуславливает ее использование при заболеваниях печени, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Крупы из ячменя (перловая и ячневая) содержат много клетчатки, что используют при лечении запоров. Повышенное количество фолиевой кислоты и железа позволяет рекомендовать их при анемии.

Благодаря шлифованию, рис содержит всего 0,4% клетчатки. Его широко используют в лечебном питании при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При отваривании рис образует слизистый отвар. Белково-крахмальная слизь слабо возбуждает желудочную секрецию и быстро покидает желудок.

Крупу саго получают путем переработки крахмала саговых пальм и используют в диетах, в которых необходимо исключить глютеин злаковых.

Комбинированные крупы имеют улучшенный аминокислотный состав, повышенное количество белка, минеральных веществ и витаминов группы В.

Для их изготовления в крупяную муку одного или нескольких видов вводят обогатители (молоко, соевую муку, дрожжи), смесь пропаривают и формуют крупу. Эти крупы не содержат посторонних примесей, быстро разваривaются, удобны для приготовления различных блюд. При обогащении обезжиренным молоком рисовой муки получают крупу “Здоровье”, гречневой - “Пионерскую”, овсяной - “Спортивную”.

Для крупяных отваров и протертых каш в механически и химически щадящих диетах используют диетическую муку - гречневую, рисовую, злаковую.

Макаронные изделия содержат мало балластных веществ и отличаются хорошей усвояемостью. Пищевую ценность повышают путем добавления в тесто яйцепродуктов. Исключают макароны при ожирении и сахарном диабете, а также целиакии (болезнь, при которой исключают из рациона белки злаковых культур).

Сахаристые и вкусовые продукты

Первая группа - это продукты с высоким содержанием сахара. Отличительной особенностью продуктов данной группы (напитки, сладкие блюда, кондитерские изделия) является высокая энергетическая ценность. В связи с высокой калорийностью, применение сахара должно быть умеренным, а иногда и вообще исключено (например, при ожирении или сахарном диабете). Сахар способствует связыванию воды в организме. Вместе с тем, наличие сахара в рационе является необходимым условием обезвреживающей функции печени.

Избыток сахара нарушает нормальное течение цикла Кребса, приводя к аккумуляции ацетилкофермента А, который принимает участие в синтезе жирных кислот и холестерина

Повышенное потребление сахаров приводит к нарушению процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, а также ухудшает деятельность сердечно-сосудистой системы.

Желированные кондитерские изделия обладают хорошими органолептическими показателями, но имеют невысокую пищевую ценность. Целесообразность их использования объясняется наличием в качестве структурного элемента

различных пектинов (свекловичного, яблочного, цитрусового), которые обладают адсорбционными свойствами в отношении токсичных веществ различной природы.

Пчелиный мед содержит до 75% сахаров. Обладая некоторыми лечебными свойствами (при сердечно-сосудистых заболеваниях, язвенной болезни, туберкулезе), мед включают в диету учетом общего воздействия на организм повышенного количества сахара. Кроме того, мед способствует проявлениям аллергии. Суточная потребность в меде должна составлять не более 120-150 г.

Продукты гидролиза крахмала (патоку, мальтозный сироп) редко используют в диетотерапии. Иногда их применяют взамен сахара при заболеваниях печени и сердечной недостаточности.

Ограниченно используют в лечебном питании какао и шоколад. В рационе они играют роль преимущественно вкусовых наполнителей и увеличивают калорийность диеты. Хотя в этих продуктах высоко содержание железа, это не используют в диетпитании, поскольку повышенное содержание в какао и шоколаде щавелевой кислоты, связывающей железо, делает трудноусвояемым данный элемент.

В диетпитании особое место отведено сахарозаменителям - шестиатомному спирту сорбиту и пятиатомному - ксилиту. По степени сладости ксилит равноценен сахарозе, а сорбит вдвое менее сладок. Оба алкоголя рекомендованы при ожирении и диабете вместо сахарина, поскольку являются нетоксичными. Энергетическая ценность ксилита - 4 ккал/г, сорбита - 3,4 ккал/г. Ксилит в большей степени, чем сорбит, обладает желчегонным и послабляющим свойством при приеме натощак в количестве 30-35 г. Доза ксилита в пределах до 50 г в день во время еды в несколько приемов послабления не вызывает.

Благодаря значительному содержанию кофеина (до 3,3%) чай оказывает стимулирующее действие на нервную систему, способствует повышению тонуса сосудов, незначительно повышает артериальное давление. Чай рекомендован при различных колитах из-за высокого содержания танинов.

Кофе содержит дубильные вещества и большое количество никотиновой кислоты, обуславливающей целесообразность его применения при соответствующих показаниях. Кофе обладает ярко выраженным тонизирующим действием и возбуждает центральную нервную систему.

В лечебном питании очень часто ограничивают содержание поваренной соли, так как катионы натрия поддерживают воспалительные процессы, повышают влагоудерживающую способность тканей, повышают артериальное давление, возбуждающе действуют на центральную нервную систему. Поваренная соль показана при сильном потении, поносах, ожогах и рвоте.

Пряности - растительные продукты, улучшающие вкус и аромат пищи в связи с наличием в них эфирных масел, гликозидов и других веществ. Употребляют высушенные части растений: плоды (анис, тмин, кориандр, кардамон, перец, ваниль), семена (укроп, мускатный орех), цветы (шафран, гвоздика), листья (лавровый лист), кору (корица), корни (имбирь). Применение разрешенных пряностей и пищевых кислот особенно важно для “маскировки” бессолевых блюд; в других случаях использование пряностей ограничено (кроме диет № 2, 9, 15 и других в зависимости от степени тяжести заболевания).

Санасол - имитатор поваренной соли. Состоит из солей калия (70%), кальция и магния, хлорида аммония и глутаминовой кислоты. Санасол добавляют во вторые (реже - в первые) блюда непосредственно перед их употреблением в суточной дозе 1,5-2,5 г. Кроме вкусового значения санасол обогащает диеты калием и поэтому рекомендован при гипертонической болезни, сердечной недостаточности, приеме мочегонных препаратов.

Жировые продукты

Жировые продукты являются обязательной составной частью любого рациона. Жир используют, как правило, в натуральном виде или он входит в состав потребляемых продуктов. Наибольшее распространение в диетпитании получили растительные масла и коровье масло; реже используют маргарин и лярд; тугоплавкие жиры исключают.

С позиции физиологии питания, пищевая ценность любого жира определяется

качественным и количественным жирнокислотным составом, в особенности содержанием полиненасыщенных жирных кислот, обладающих наибольшей биологической активностью. Также в нерафинированных маслах содержатся витамин Е (природный антиокислитель) и лецитин, благоприятно влияющий на обмен холестерина и обладающий липотропными свойствами. Лецитин обладает также желчегонным действием.

Выявлено, что оливковое масло благоприятно влияет на слизистую оболочку желудка и его рекомендуют при гастритах, язвенной болезни, а также при заболеваниях печени и желчных путей.

Важное значение в лечебном питании имеет сливочное масло благодаря высокому содержанию летучих кислот с короткими углеводородными цепями С4-С8 (уксусная, масляная, капроновая, каприловая). В сливочном масле содержится 1,2 мг% витамина А. Ограничивают сливочное масло при атеросклерозе, гипертонии, заболеваниях печени и желчекаменной болезни в связи с высоким содержанием в нем холестерина.

Жир молочных продуктов также содержит холестерин, но он находится в биологическом балансе с лецитином, входящим в липидно-белковую оболочку жировых шариков. В процессе получения масла методом сбивания сливок лецитин удаляется с поверхности жировых шариков и переходит в пахту.

Высокая температура жарки во фритюре (около 180-185^{0}С) способствует не только получению поджаристой корочки на поверхности продукта, раздражающей желудочно-кишечный тракт, но и образованию токсически действующих альдегидов. Вместо жарки во фритюре и основным способом в диетпитании показано легкое обжаривание (на сливочном или растительном масле) и запекание.

Оптимальным следует считать содержание жиров в рационе в пределах 30% по калорийности.

Для диетического питания разработаны рецептуры майонезов “Ратунда” и “Апельсиновый” - без горчицы и уксуса; внекоторых майонезах из рецептур исключен сахар.

Ограниченно разрешают использовать в рационах диетпитания маргарины, особенно его специализированные виды (сливочный, наливные виды (с повышенным количеством растительных масел) и другие).

Консервы и концентраты

Закусочные и обеденные консервы редко используют в лечебном питании. Допускается применение натуральных консервов из рыбы, овощей, плодов. Натуральные овощные консервы являются полуфабрикатами для изготовления салатов, винегретов, первых и вторых блюд. Их консервируют без добавления пряностей путем быстрой обработки горячей водой или паром.

Целесообразно применение детских и диетических консервов из мяса, печени, рыбы, морепродуктов, их сочетаний с овощами. Для больных сахарным диабетом выпускают фруктовые и ягодные консервы с заменителями сахара. Для специального лечебного питания предназначены пищевые концентраты (мясо с крупами, овощами, сливки с крупами и т.п.).

Особое значение имеют специализированные порошкообразные концентраты (энпиты - инпитан, оволакт, унипиты) для питания тяжелобольных через зонд после операций на органах брюшной полости, при травмах и заболеваниях челюстно-лицевой области, заболеваниях кишечника.

Минеральные воды

Природные минеральные питьевые воды представляют собой подземные воды различного химического состава, насыщенные двуокисью углерода и используемые в качестве лечебных (минерализация от 8 до 12 г/л и выше, например, лугела - 52 г/л, а также с минерализацией менее 8 г/л при наличии в воде увеличенных количеств мышьяка, бора и некоторых других веществ), лечебно-столовых (минерализацмя от 2 до 8 г/л; исключение - вода ессентуки №4 с минерализацией 10 г/л) и столовых вод (минерализация от 1 до 2 г/л). Лечебные минеральные воды оказывают выраженное действие на организм и применяются только по назначению врача. Столовые воды используют в качестве жаждоутоляющего и освежающего напитка.

Отечественная промышленность выпускает в бутылках около 20 наименований

лечебных вод, около 110 - лечебно-столовых и около 70 - столовых вод. На этикетках бутылок указан химический состав воды. Растворенные соли представлены в основном тремя катионами - натрием, кальцием и магнием, а также тремя анионами - хлоридом, сульфатом и гидрокарбонатом. Некоторые воды содержат высокое количество других элементов - железа, брома, йода или биологически-авктивные вещества - битумы, гумины и др.

В зависимости от того, какие вещества содержатся в воде, она имеет свою направленность (если в воде преобладают гидрокарбонатные ионы и ионы натрия, то ее относят к “щелочным” - боржом, дилижан и др.; если преобладают ионы натрия и хлора - вода относится к “соленым” - миргородская, тюменская, ростовская.)

Правильное формирование диет, необходимый и достаточный ассортимент блюд с учетом их состава и свойств является залагом успеха диетотерапии различных заболеваний. Обобщенные сведения о свойствах пищевых продуктов, которые необходимо учитывать в диетпитании, приведены в табл. 2.

Таблица 2-Функциональные свойства пищевых продуктов

Свойства	Продукты
Возбуждают центральную нервную систему	Мясные и рыбные бульоны, сыр, кофе, какао, шоколад, пряности, специи, крепкий чай и отвары.
Ослабляют секрецию желудочного сока	Жиры, белок куриного яйца в сыром виде, холодные блюда
Обладают слабым сокогонным действием	Отварное мясо и рыба, белый хлеб, молочные продукты, яйца всмятку, вареные овощи и фрукты, каши
Обладают сильными	Продукты, богатые химическими раздражителями: чеснок, редька, лук, редис, репа, горчица, шпинат,

сокогонными свойствами	щавель, петрушка, кислые сорта овощей (за счет присутствия лимонной и яблочной кислот), грибные отвары, крепкие мясные и рыбные бульоны, поваренная соль, в т.ч. различные соления, маринады, горячие блюда.
Медленно усваиваются и долго задерживаются в желудке	Свежий и теплый хлеб, тугоплавкие жиры (говяжий, бараний, свиной), жареное мясо, рыба, гуси, утки, пюре из гороха и бобов
Быстро эвакуируются из желудка	Молоко, кисломолочные продукты, яйца всмятку, фрукты, ягоды, картофельное пюре, блюда из рубленного мяса и рыбы, каши из молотых круп, макаронные изделия, белый вчерашний хлеб
Вызывают метиоризм	Бобовые, свежий хлеб (особенно ржаной), белокочанная капуста, цельное молоко, газированные напитки
Послабляющее действие (усиление перестальтики кишечника)	Растительное масло, чернослив, ксилит, сорбит, холодные овощные соки, компот, кефир, холодные газированные минеральные воды, овощи и фрукты (кроме обладающих вяжущим вкусом, например, черемухи, черноплодной рябины и т.д.), холодная пища
Закрепляющее действие (ослабляют перестальтику кишечника)	Горячие блюда, рисовая и манная каша, кисели, мучные блюда (пироги, блины), яйца всмятку, свежий хлеб, творог, крепкий чай, какао, шоколад, черника, красное виноградное вино
Желчегонное действие	Растительные масла (особенно оливковое, подсолнечное), богатые клетчаткой овощи, помидоры, редька, ксилит, сорбит

Применение минеральных вод сокращает количество жидкости в диете. Температура, количество и время приема минеральной воды определяются

назначением врача и могут индивидуально изменяться по ходу лечения. Курс питьевого лечения составляет обычно не более 1 мес. После перерыва в 2-3 мес курс может быть повторен. Правила приема минеральных вод регламентированы “Рекомендациями о принципах организации диетического (лечебного) питания по месту работы, учебы и жительства в системе общественного питания” (утверждены Минздравом СССР 24.01.80 г № 06-5/8-5).

С целью увеличения времени действия лечебных свойств минеральных вод, бутылочные воды хранят при температуре 5-10^{0}С в горизонтальном положении. Бутылку, полностью не использованную, необходимо тщательно укупорить корковой пробкой. При необходимости минеральную воду медленно подогревают. Не рекомендуют переливать минеральную воду в посуду для последующего подогрева и заранее откупоривать бутылки.

Таким образом, все рационы в функциональном питании строят с учетом свойств пищевых продуктов. Основываясь но современных представлениях науки о питании можно подобрать диету для лиц с определенным заболеванием (или группой болезней).

Обеспечение качества блюд диетического (лечебного) питания

Приготовление диетических блюд осуществляется по правилам традиционной технологии, но имеет ряд особенностей, касающихся избирательного подбора продуктов, их соотношения в рецептурах и применения дополнительных приемов кулинарной обработки.

Технологический процесс приготовления пищи состоит из ряда последовательных операций кулинарной обработки (механической и тепловой) продуктов с целью доведения их до готовности и реализации. Для ускорения процессов первичной обработки используют различное механическое и гидромеханическое оборудование: моечные, картофелеочистительные машины, овощерезательные, тестомесильные машины, мясорубки, фаршемешалки и

другие.

В результате первичной обработки сырья остаются отходы. Для каждого продукта установлены нормативы отходов, которые указаны в специальных инструкциях и сборниках рецептур. В соответствии с нормативами устанавливают выход полуфабрикатов.

Приемы тепловой обработки в зависимости от среды, в которой производят нагрев, делят на два основных вида: варку и жарку. Кроме них различают комбинированные способы (тушение, запекание) и вспомогательные (бланширование, ошпаривание).

Основным способом варят супы, каши, макаронные изделия, мясо. рыбу, птицу, овощи. Варят в воде, бульоне, молоке или другой жидкости (соотношение продукта и среды от 1:1 до 1:6) при температуре около 100^0С, в отдельных случаях при пониженной температуре (75-90^0С). Варку производят в кастрюлях, наплитных и стационарных варочных котлах. Процесс варки обычно осуществляют, нагревая жидкость до кипения, после чего дальнейшую тепловую обработку проводят до готовности (за счет аккумулированного тепла, прекращая нагрев). При этом достигается равномерное прогревание продуктов.

Для повышения интенсивности применяют варку при повышенном давлении (1-1,8 атм) в варочных аппаратах с герметической крышкой (сковороды, автоклавы) при 115-$13^0$0С. Проводят также варку при пониженном давлении в вакуум-аппарате.

Припускание (в сотейниках, низких кастрюлях с закрытой крышкой в объеме жидкости, покрывающем продукты не более чем на $^1/_3$) применяют для приготовления продуктов с большим содержанием влаги и нежной консистенцией (овощи, рыба, изделия и котлетной и кнельной массы). Продукты с высоким содержанием жидкости припускают в собственном соку (греющей средой является жидкость и образующийся пар).

При варке в СВЧ-аппаратах продукт доходит до готовности в собственном соку. При этом в 2-6 раз сокращается время тепловой кулинарной обработки, что позволяет снизить потери пищевой и биологической ценности.

Варка на пару также является перспективной, так как продукт не соприкасается с жидкостью, а прогревается образующимся при кипении паром. Варку осуществляют в специализированных котлах, используя паровые коробы или сетчатые вкладыши. На водяной бане (температура 40-70^{0}С) готовят яичную кашку, некоторые соусы, омлеты, пудинги. В данном случае греющей средой является влага продуктов.

Греющей средой при жарке является жир или нагретый воздух. Температура жарки в среднем 1,5-1,9 раза выше, чем варки. В связи с этим, на поверхности продукта верхний слой интенсивно обезвоживается, при этом образовывается поджаристая корочка. Если к моменту образования корочки изделия не готовы, их дожаривают в жарочном шкафу. В диетпитании жарку основным способом и в поле ИК-излучения (грили, плиты для запекания) используют ограниченно, жарку во фритюре исключают. Это связано с образованием грубой корочки, а также в следствие накопления повышенного количества продуктов окисления и термического распада жиров, раздражающих органы и системы желудочно-кишечного тракта.

Комбинированные приемы тепловой обработки позволяют достигнуть сочности и мягкости готовых блюд, а также дополнительных вкусовых качеств. При тушении продукты вначале обжаривают, а затем припускают в соусе или бульоне; при запекании продукты доведенные до полуготовности продукты (варкой, жаркой) или сырые запекают с добавлением соусов, яиц, сметаны.

В результате механической и тепловой кулинарной обработки происходят изменения химического состава и физико-химических свойств, характерных для готовой продукции, а также изменяются структурно-механических свойства. В диетпитании особенно важны такие элементы, как способность оказывать сопротивление при разжевывании, интенсивность механически раздражающего действия на желудочно-кишечный тракт, упругость продуктов.

У растительных продуктов эти свойства определяются составом клеточных оболочек и их количеством, которые состоят и з трудноперевариваемых полисахаридов (клетчатки, пектинов, гемицеллюлозы). Кроме них входят

структурный белок, лигнин, липиды. При механической кулинарной обработке овощей и плодов снижение содержания клеточных оболочек происходит, когда удаляют незрелые экземпляры, твердые стебли, старые листья, грубые черенки. Под влиянием тепловой обработки нерастворимый протопектин переходит в протопектин, белки клеточных стенок денатурируют, снижается упругость тканей (за счет уменьшения влаги), продукты становятся мягкими и лучше усваиваются. У продуктов, богатых крахмалом, на размягчение влияют набухание крахмальных зерен и процесс клейстеризации. Перечисленные факторы и обуславливают продолжительность тепловой кулинарной обработки.

Трудноперевариваемые овощи (свекла, морковь, брюква, репа) содержат по сравнению с быстроразваривающимися овощами (кабачками, тыквой, картофелем) больше клеточных стенок. Этим же объясняется, что продолжительность варки нелущенного гороха в несколько раз выше, чем лущенного.

Толщина клеточных стенок риса в 8-10 раз меньше, чем у перловой крупы. Поэтому продолжительность варки рисовой каши значительно короче перловой.

Протирание отварных продуктов для приготовления пюреобразных масс вызывает механическое разрыхление клеточных стенок, при этом часть клеток и содержимое клеток переходит в массу, что влияет на качество готовых блюд. При протирании картофеля в горячем состоянии меньше повреждаются клеточные стенки, чем у остывшего. В результате перехода крахмального клейстера в измельченную массу, пюре, приготовленное из остывшего картофеля, имеет клейкую, тягучую консистенцию.

На механическую прочность большое влияние оказывает реакция среды. Сдвиг pH в кислую сторону задерживает размягчение продуктов при тепловой обработке, что объясняют замедлением расщепления протопектина. Развариваемость замедляется в присутствии относительно больших количеств кальция (овощные молочные блюда готовят на воде и молоко вводят незадолго до окончания варки).

От механической прочности овощей зависит выбор способа нагрева.

Трудноразваривающиеся овощи при жарке не доходят до кулинарной готовности к моменту образования корочки. Поэтому жарке подвергают сырые нарезанные овощи, которые быстро размягчаются, или предварительно отваренные.

Мясные продукты имеют волокнистую структуру, прочность которой зависит от характера мышечных волокон, соединительной ткани, содержания жира и влаги. Основные изменения структурно-механических свойств мясопродуктов при тепловой обработке связаны с денатурацией и уплотнением белков мышечных волокон, с распадом соединительной ткани. В результате ослабляется механическая прочность прослоек соединительной ткани между пучками мышечных волокон, что делает мясо доведенным до кулинарной готовности.

Количество соединительной ткани и особенности ее строения определяют различное кулинарное использование отдельных отрубов. Длительной варке и тушению подлежат полуфабрикаты из говядины и баранины. Механическая прочность мяса старых животных выше, чем молодых за счет большего количества эластиновых волокон. Наиболее рационально готовить из этого вида мяса блюда из рубленной массы. Перед использованием мяса для приготовления натуральных блюд необходимо полуфабрикаты отбивать, рыхлить, а также мариновать (под действием кислот, содержащихся в маринаде) коллаген набухает и быстрее подвергается распаду до глютина.

Мясо птиц и кролика тонковолокнистое и содержит меньше соединительно-тканных белков, чем мясо убойных животных. Мясо различных видов рыб содержит от 1,5 до 5,5% коллагена (до 10% у рыб хрящевых).

На консистенцию готовых мясных изделий влияют также изменения белков мышечных волокон при тепловой обработке. Превышение оптимальной температуры и времени теплового воздействия вызывает сильное уплотнение мышечных волокон, ухудшает консистенцию изделий, особенно приготовленных из печени, сердца и морепродуктов.

Помимо изменений структурно-механических свойств в зависимости от вида

сырья, подготовки полуфабрикатов и способов нагрева в разной степени происходит изменения массы, состава белков, липидов, углеводов, витаминов, минеральных элементов, вкусовых, красящих и других соединений. Возникающие при этом потери пищевых веществ вызваны диффузией в греющую среду и распадом под воздействием высокой температуры. В связи с этим, наибольшие потери характерны для водорастворимых сухих веществ (аминокислот, сахаров, минеральных элементов, водорастворимых витаминов). Некоторые крахмалсодержащие продукты за счет клейстеризации крахмала поглощают влагу, что приводит к увеличению в 2-3 раза их массы.

На величину потерь при тепловой обработке значительно влияет температурный режим. Поэтому рекомендуют по возможности использовать ступенчатые режимы нагрева: вначале высокие температуры, затем доведение до кулинарной готовности при более низких температурах. С целью уменьшения потерь пищевых веществ необходимо учитывать массу, форму, размер и вид тепловой кулинарной обработки.

При варке свеклы в кожуре в отвар переходит около 11% сухих веществ, очищенной - 16-18%, нарезанной - дл 30%. В отвар переходят свободные аминокислоты, сахара (до 30%), органические кислоты и минеральные элементы.

Потери массы моркови, варенной целиком, составляют около 0,5%, варенной дольками - 8%, пассерованной - 20-32%.

При варке и жарке мясопродуктов происходят уплотнение белков, плавление жира и переход в окружающую среду влаги и растворимых веществ в количестве 30-40%. Наименьшие потери свойственны панированным изделиям из котлетной массы, так-как выпрессованная белками влага удерживается наполнителем, а слой панировки препятствует ее испарению.

В ассортименте диетических блюд преобладают блюда в отварном виде. В тех диетах, в которых допускается использование жаренных блюд, их готовят на растительном или топленом масле.

В лечебном питании во многие диеты включают блюда из мясо-овощных и

рыбо-овощных фаршей. Помимо ленивых голубцов, из них готовят бифштексы, запеканки, пудинги, суфле. Рубленные изделия, приготовленные из мяса или рыбы совместно с овощами (морковь, капуста, свекла, тыква), имеют сочную консистенцию и хорошие вкусовые качества.

Высокобелковые блюда и кулинарные изделия готовят с использованием сухого обезжиренного молока, казеинатов, пресного творога, боенской крови, сои и продуктов ее переработки. Для обеспечения необходимого количества пищевых волокон во многих диетах используют блюда, в состав которых включены продукты с повышенным содержанием клетчатки и гемицеллюлоз, пектина и лигнина. Специально разработаны крупо-овощные, крупо-плодовые и другие полуфабрикаты, а также кулинарные изделия, содержащие различные сочетания и соотношения отдельных компонентов пищи. Это позволяет усилить определенные лечебные свойства и более целенаправленно использовать их в диетпитании.

Ниже рассмотрены вопросы, связанные с назначением конкретных диет, а также технологии приготовления отдельных видов диетических блюд. Полный перечень рекомендуемого ассортимента блюд для основных диет приведен в Сборнике рецептур блюд для диетического питания).

Технология приготовления блюд для основных диет

Характеристика технологии приготовления блюд невозможна без знания показаний и цели назначения диеты, химического состава и энергетической ценности, режима питания, общей характеристики продуктов и способов приготовления блюд. В связи с этим, каждую диету рассмотрим по указанному плану. Поскольку некоторые блюда рекомендованы при нескольких диетах, технология их приготовления будет рассмотрена при первом появлении, в дальнейшем особенности технологии повторяться не будут.

Диета №1

Диета №1 показана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите с нормальной и повышенной секрецией и кислотностью желудка, после перенесенной операции на желудке.

Цель диеты - умеренно механически, химически и термически щадить слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки при полноценном питании, а также обеспечить нормализацию секреторной и двигательной функции желудка.

С диетой (5-6 раз в сутки) должно поступать 100 г белков (60% белков животного происхождения); 100 г жиров (30% растительных); 400-450 г углеводов; 10-12 г поваренной соли; 1,0-1,5 л свободной жидкости; витамина А - не менее 2 мг; В1 - 4 мг; В2 - 4 мг; РР - 30 мг; С - 100 мг. Содержание кальция должно быть не ниже 0,8 г; фосфора - 1,6 г; магния - 0,5 г; железа - 15 мг (в случае, когда содержание витаминов и минеральных веществ не покрывает необходимой потребности, недостачу необходимо покрывать специализированными препаратами). Вес рациона - 2,5 - 3 кг, калорийность - 2800-3000 ккал. Перед сном рекомендуют потреблять молоко, сливки, некислый кефир, ацидофилин, простоквашу.

Для диеты характерно ограниченное потребление сильных возбудителей секреции желудка, раздражителей его слизистой оболочки, трудноперевариваемых и долго задерживающихся в желудке продуктов. Пищу готовят протертой и сваренной, главным образом, на пару или в воде. Рыбу и

негрубые сорта мяса используют порционными кусками. Исключают жареные и запеченные блюда с грубой корочкой. Муку для супов и соусов подсушивают без изменения цвета.

В рационе используют хлеб пшеничный из муки высшего, 1-го и 2-го сортов (вчерашней выпечки или подсушенный); из мучных изделий - сухой бисквит, сухое печенье, печеные пирожки и ватрушки с творогом.

Из жиров рекомендуют сливочное (несоленое или топленое) масло, а также рафинированные растительные масла (оливковое, подсолнечное).

В качестве молочных продуктов показаны молоко цельное, натуральное, сухое, сгущеное, сливки, кефир, простокваша, свежая сметана (в блюдо), протертый творог (натуральный или сырники, пудинги), тертый сыр (изредка допускается сыр ломтиками толщиной 2-3 мм).

Плоды и ягоды (спелые) используют в свежем виде, сладкие - в протертом и печеном виде. Из них готовят пюре, компоты, молочные кисели и другие сладкие блюда. Из кондитерских изделий разрешают сахар, зефир, варенье, мед и пастилу.

В рационе ограничивают пряности - укроп, петрушку, ванилин, корицу. Исключают - ржаной и любой свежий хлеб; изделия из сдобного и слоеного теста, мучные кулинарные изделия; соленые и острые закуски; мясные, рыбные и овощные консервы; сырые непротертые овощи, богатые эфирными маслами; соленые, квашеные и маринованные овощи; мясные, рыбные, грибные бульоны и крепкие овощные отвары; щи, борщи, окрошки; пшено, бобовые, жареные и сваренные вкрутую яйца; молочные продукты с высокой кислотностью, острые, соленые сыры, соленое и шоколадное сливочное масло; маргарин, говяжий, свиной, бараний и кулинарные жиры; жирную и соленую рыбу; жирное мясо и птицу; томатные и грибные соусы; пряности (хрен, горчица, перец); плоды и ягоды кислые, богатые клетчаткой (крыжовник, вишня, малина); непротертые сухофрукты; лимоны, шоколад, мороженое, черный кофе, какао, квас, газированные напитки.

Холодные блюда и закуски включают салаты из отварных овощей, мяса, рыбы; паштет из мяса; язык отварной; мелко нарезанную докторскую, диетическую и молочную колбасу (перед использованием с колбас удаляют шпагат и концы оболочек, толстые батоны нарезают поперек, тонкие наискось); тертый сыр; икру паюсную малосольную массой не более 15 г (перед использованием икру нарезают квадратной, прямоугольной или иной формы), бутерброды из подсушенного хлеба, нарезанного ломтиками толщиной 10 мм (с колбасой, маслом, сыром). Продукты, предназначенные для бутербродов, нарезают не ранее, чем за 30-40 мин до отпуска и хранят на холоде.

Салат из свежих помидоров - нарезанные тонкими ломтиками помидоры при отпуске поливают растительным маслом или сметаной. На порцию салата можно добавить 1/2 яйца.

Салат картофельный с морковью - очищенный картофель и морковь отваривают и нарезают мелкими ломтиками, соединяют с нарезанным салатом. При отпуске поливают сметаной.

Рыба фаршированная (паровая)- рыбу (судака, щуку) потрошат, удаляют голову и промывают. Затем изнутри тушки надрезают реберные кости и отделяют их вместе с хребтовой костью, не прорезая кожи. После этого срезают мякоть, оставляя часть на коже слоем не более 10 мм. Для фарша мякоть рыбы с замоченным в молоке или воде пшеничным хлебом измельчают на мясорубке, добавляют размягченное сливочное масло, яйца, соль и перемешивают. Тушку формуют в виде целой рыбы и варят на пару. Со щуки кожу можно снимать чулком. Готовую рыбу отпускают по 1-2 куска на порцию.

Паштет рыбный - подготовленное рыбное филе (сома, мерланга, минтая и другой нежирной рыбы) с кожей без костей отваривают, соединяют с мелко нарубленной и припущенной в сливочном масле морковью, дважды пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло, вымешивают и оформляют в виде батона. Паштет отпускают порциями по 30-100 г.

Мясо или язык, или птица, или кролик отварные - мясопродукты

подготавливают и отваривают. Перед подачей отварное охлажденное мясо или язык нарезают поперек волокон тонкими ломтиками; птицу и кролика нарубают по два куска на порцию (от филе и окорочка).

Сыр мясной - отварное мясо вместе с вязкой рисовой кашей дважды измельчают на мясорубке с мелкой решеткой; полученную массу формуют в виде батона и охлаждают. Готовую закуску отпускают порциями по 30-100 г.

Супы, главным образом, молочные и вегетарианские, изготавливают из протертых или хорошо разваренных круп (“Геркулес”, манная, рис и др.) и овощного пюре (кроме пюре из капусты), вермишели с добавлением протертых овощей, на овощных отварах (картофельном, морковном, но не капустном). Супы-пюре готовят из отварных кур или мяса, из протертых сладких ягод с манной крупой. Супы заправляют сливочным маслом, яично-молочной смесью, сметаной, сливками; допускается посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Норма выхода супа (в зависимости от спроса потребителей) составляет 250, 300, 400 и 500 г.

Суп молочный с крупой или макаронными изделиями - рисовую, гречневую крупу, хлопья “Геркулес” варят в подсоленой воде до полуготовности 10-15 мин, затем добавляют горячее молоко, кладут сахар, соль и варят до готовности. Манную крупу перед использованием просеивают и всыпают постепенно в кипящую смесь молока и воды и варят 5-7 мин. При отпуске заправляют сливочным маслом.

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макароны - 15-20 мин, лапшу - 10-12 мин, вермишель - 5-7 мин), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока или воды и готовят, как указано выше. Суп готовят небольшими порциями и хранят не более 30-40 мин во избежание загустения.

Суп молочный с тыквой или морковью и крупой - тыкву или морковь нарезают мелкими кубиками, припускают до полуготовности в небольшом количестве воды, добавляют горячее молоко, затем всыпают постепенно просеянную

манную крупу, кладут сахар, соль и варят 10-15 мин до готовности. При отпуске заправляют сливочным маслом.

Суп молочный с овощами - морковь нарезают ломтиками или дольками, кабачки - кубиками или дольками. Подготовленные овощи припускают в небольшом количестве воды. За 5-10 мин до готовности овощей вливают горячее молоко, добавляют соль, сахар и доводят до кипения. При отпуске заправляют сливочным маслом.

Суп молочный овсяный, протертый - овсяную крупу варят в воде до готовности, после чего протирают вместе с жидкостью. Добавляют горячее молоко, сахар, соль и доводят до кипения. При отпуске суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

Суп молочный с саго - саго варят в воде до полуготовности. Затем добавляют горячее молоко, сахар, соль и варят до готовности 5-7 мин. При отпуске суп заправляют сливочным маслом.

Суп молочный с дыней - дыню очищают от кожицы и семян, нарезают небольшими кубиками и припускают до готовности, добавляют подготовленный крахмал, сахар и доводят до кипения. Суп заправляют льезоном и охлаждают. Крахмал перед использованием разводят холодным молоком (на одну часть крахмала берут пять частей молока) и процеживают. Отпускают суп в холодном виде.

При составлении рациона для диеты №1 широко используют супы-пюре и супы кремы. Их готовят вегетарианскими и на отварах, получаемых при варке или припускании продуктов, входящих в рецептуру супов, на цельном молоке или смеси молока и воды. Основные ингредиенты таких супов - овощи, крупы, бобовые, птица, мясо и другие продукты.

Продукты, предназначенные для супов-пюре и супов-кремов, отваривают или припускают до полной готовности, затем протирают. Чтобы частицы протертых продуктов были равномерно распределены по всей массе и не оседали на дно посуды, в супы-пюре (кроме супов из круп) добавляют белый соус, приготовленный из муки (подсушенный без изменения цвета и растертый с

маслом или без масла), бульона или отвара из овощей. В супы-кремы добавляют молочный соус.

Для повышения пищевой ценности и улучшения вкусовых качеств супы заправляют сливочным маслом и горячим молоком или сливками, или яично-молочной смесью (льезоном). Заправку вводят в готовые супы-пюре и супы-кремы, после чего их не кипятят.

Для приготовления яично-молочной смеси яичные желтки размешивают, постепенно добавляют горячее молоко и проваривают при слабом нагреве на водяной бане до загустения, не доводя до кипения, затем процеживают.

Готовые супы-пюре и супы-кремы хранят на водяной бане или плите при температуре 80-85^{0}С, отпускают при температуре не выше 60-65^{0}С. Часть продуктов, входящих в рецептуру, можно не протирать и вводить в суп при отпуске (15-20 г на порцию). Ко всем пюреобразным супам отдельно можно подавать кукурузные или пшеничные хлопья (25 г на порцию), увеличив соответственно выход блюда.

По рассмотренной технологии готовят *супы-пюре* из *картофеля* (картофель после отваривания протирают в горячем состоянии); *моркови; кабачков; зеленого горошка* (консервированный горошек соединяют с отварной рисовой крупой и протирают); *помидоров* (с морковью и рисовой крупой); *птицы или мяса* (курицу, индейку, цыпленка без кожи или лопаточную часть говядины отваривают и измельчают на мясорубке, разводят бульоном, соединяют с рисовой отваренной и протертой крупой).

Супы-крема для диеты готовят из *цветной капусты* (перед использованием цветную капусту разбирают на соцветия); *тыквы* (подготовленную тыкву припускают в смеси молока и воды); *помидоров и сладких сортов яблок* (помидоры и яблоки (Ред Делишез, Старкримсон, Старлинг) припускают совместно в собственном соку); *разных овощей* (моркови, цветной капусты, картофеля и зеленого горошка).

При заболеваниях, относящихся к диете №1, допускается использование в рационе сладких супов. Их основой являются свежие и сушеные плоды и ягоды,

преимущественно, сладкие. В технологии сладких супов плоды перебирают и тщательно промывают, сушеные ягоды замачивают, крупные плоды разрезают на несколько частей. Кожицу и семенные гнезда используют для приготовления отваров.

Сушеные плоды и ягоды заливают холодной водой, а свежие закладывают в кипящую воду, добавляют сахар, доводят до кипения, варят до готовности и заваривают крахмалом, предварительно разведенным в охлажденном отваре и процеженным (на одну часть крахмала берут пять частей воды).

Сладкие супы отпускают в горячем и холодном виде, при этом их подают с различными гарнирами - рисовой крупой, саго, лапшой, вермишелью, клецками, пудингами.

Суп-пюре из плодов или ягод свежих - яблоки очищают от кожицы и удаляют семенное гнездо, ягоды (земляника, черника, вишня, черешня) и плоды (персики, абрикосы) перебирают, удаляют плодоножки (у косточковых вынимают косточки) и промывают. Часть лучших ягод оставляют целыми. Из земляники, вишни, черешни отжимают сок. Труднопротираемые плоды предварительно припускают, затем протирают, а оставшуюся мезгу заливают водой, варят и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения, заваривают крахмалом, опять доводят до кипения, затем добавляют ягодный сок или пюре и охлаждают. При отпуске в суп добавляют прокипяченные сливки и целые ягоды.

Суп из ягод с крупой манной - из подготовленных ягод (малины, земляники, черной смородины) отжимают сок, оставшуюся мезгу заливают водой, варят и процеживают. В полученный отвар добавляют горячую воду, сахар и доводят до кипения. Затем вводят просеянную манную крупу и варят при слабом кипении 15-20 мин. В конце варки добавляют ягодный сок и охлаждают. Отпускают в горячем или холодном виде. При отпуске добавляют прокипяченные сливки или сметану и целые ягоды.

Блюда из картофеля и овощей благодаря многообразию растительного сырья широко используют в рационе диеты №1. Блюда подразделяют на отварные (в

воде, на пару), припущенные (в воде, собственном соку), тушеные, жареные (в редких случаях) и запеченные.

Картофель и морковь варят очищенными, свеклу - в кожице, белокочанную капусту - нарезанную дольками, цветную - разобранную на соцветия, брюссельскую - разобранную на кочанчики.

Варить овощи можно в воде или на пару. Картофель или морковь лучше варить на пару, при этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше. Особое значение имеет варка на пару для сильно разваривающегося рассыпчатого картофеля, так как при варке в воде он становится водянистым и менее вкусным.

Картофель отварной - очищенный картофель отваривают, воду сливают, а картофель подсушивают. При варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 мин после момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся в котле. Отпускают отварной картофель со сливочным маслом или сметаной, или молочным, или сметанным соусом, или растительным маслом.

Картофель в молоке - сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками, погружают небольшими партиями в посуду с кипящей водой, доводят до кипения и варят 10 мин. Затем воду сливают, картофель заливают горячим кипяченым молоком, добавляют соль и варят до готовности. После этого кладут часть сливочного масла и доводят до кипения. Отпускают со сливочным маслом, можно посыпать зеленью, увеличив соответственно выход блюда.

Картофельное пюре - отваренный в подсоленной воде картофель подсушивают, протирают горячим, иначе картофельное пюре будет тягучим, существенно ухудшатся его органолептические показатели. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы. При отпуске на поверхность наносят узор, отпускают со сливочным маслом и зеленью.

Картофельное пюре с морковью - готовят также как и обыкновенное картофельное пюре с тем отличием, что картофель протирают совместно с припущенной в воде и масле (1/3 от рецептуры) морковью.

Пюре из зеленого горошка - зеленый горошек консервированный или быстрозамороженный или свежий отваривают в течение 3-5 мин в кипящей подсоленой воде (консервированный прогревают в собственном соку, затем протирают), добавляют молочный соус для запекания и прогревают 5-7 мин). Отпускают со сливочным маслом.

Пюре из моркови или тыквы с курагой - очищенную морковь (тыкву) нарезают дольками и припускают до полуготовности, курагу промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2-3 часа, воду сливают, курагу соединяют с морковью (тыквой) и доводят до готовности. Морковь (тыкву) и курагу протирают, добавляют соль и сахар, соединяют с молочным соусом (для запекания) и прогревают 5-7 мин при температуре 85-90^{0}С.

Пюре можно готовить *из свеклы с яблоками, или цветной капусты с картофелем, или моркови, или свеклы, или тыквы, или кабачков, или шпината* - овощи очищают от кожицы и семян и припускают в небольшом количестве воды (яблоки запекают, цветную капусту отваривают в подсоленой воде). Припущенные овощи протирают, соединяют со сливочным маслом, густым молочным соусом и прогревают не доводя до кипения в течение 5-7 мин. Отпускают со сливочным маслом (пюре из шпината укладывают горкой, на середину кладут очищенное яйцо, сваренное “в мешочек” или посыпают сваренными вкрутую рубленными яйцами).

В рационе для диеты особое место занимают *суфле (из моркови с творогом, из разных овощей (моркови, цветной капусты, горошка зеленого, кабачков, тыквы), из картофеля и моркови)*. Общими элементами технологии являются: припускание овощей в молоке или воде, соединение с наполнителем (протертым творогом, густым молочным соусом, яичными желтками (во всех случаях), маслом, солью, сахаром). Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в емкость,

смазанную маслом и варят на пару 30-35 мин. Отпускают суфле со сливочным маслом.

Пудинги (из тыквы, кабачков, яблок, моркови) - готовят из припущенных плодов и овощей. В конце припускания всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Полученную массу охлаждают до температуры 40-50^{0}С, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, соль, перемешивают, затем осторожно вводят взбитые белки. Массу выкладывают в емкость, смазанную маслом, поверхность выравнивают и варят на пару 30-35 мин. Отпускают пудинги со сливочным маслом.

Картофель и овощи припущенные, тушеные и запеченные не нашли широкого использования в диетотерапии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите с повышенной желудочной секрецией. Это связано с тем, что грубая клетчатка без дополнительного механической обработки (протирания), а также корочка, образующаяся при жарке и запекании раздражает слизистые оболочки и провоцирует обострение заболеваний.

Каша из тыквы - тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают мелкими кубиками, припускают с добавлением молока и сливочного масла, затем постепенно всыпают манную крупу, добавляют сахар, соль и варят до готовности. Кашу отпускают со сливочным маслом.

Морковь в молочном соусе - очищенную и нарезанную мелкими кубиками морковь припускают в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла (1/3 нормы) до готовности. В готовую морковь добавляют сливочное масло, молочный соус и доводят до кипения.

Котлеты морковные - морковь нарезают соломкой, затем припускают со сливочном маслом в молоке. Перед окончанием припускания всыпают постепенно манную крупу и, периодически помешивая, варят до готовности 10-15 мин. Полученную массу охлаждают до температуры 40-50^{0}С, добавляют сливочное масло, соль, яйца. Затем перемешивают, формуют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в муке. В емкость, смазанную маслом (2 г от нормы), кладут котлеты, смазывают сметаной и запекают 20-25 мин. Отпускают котлеты

со сметаной.

Крупы и макаронные изделия. Для диеты №1 приготовляют только вязкие и полувязкие каши из манной, рисовой, гречневой, саго и овсяной крупы. Каши должны быть хорошо разварены или протерты, варят их на молоке, воде или на смеси молока и воды. Для повышения пищевой ценности в воду и (или) смесь молока и воды добавляют припущенные на сливочном масле овощи - морковь, кабачки и т.п. Суфле, пудинги, котлеты, биточки из круп приготовляют на пару. Макароны и лапшу подают отварными.

Котлеты или биточки рисовые (паровые) - вязкую рисовую кашу охлаждают до 60-70^{0}С и протирают, добавляют взбитые с сахаром яйца и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям круглую форму (биточки) или овальную с заостренным концом (котлеты), и варят на пару в течение 20-25 мин. Отпускают котлеты или биточки горячими или холодными со сметаной или черносмородиновым, или земляничным, или малиновым, или вишневым соусом либо вареньем.

Пудинг рисовый (или манный (с яблоками), или гречневый с творогом) на пару - в вязкую кашу добавляют горячее молоко, соль, ванилин охлаждают и протирают вместе с творогом (при необходимости). В полученную массу добавляют сливочное масло, яичные желтки, растертые с сахаром, вводят в массу взбитые в густую пену яичные белки, раскладывают в емкость и варят на пару 30-40 мин. При использовании яблок их вводят в нарезанном виде без кожицы и семенного гнезда в охлажденную до 60-70^{0}С манную кашу. Пудинг отпускают со сметаной или маслом или соусом (земляничным, малиновым, вишневым или другим сладким).

Блюда из яиц и творога. Яйца приготовляют всмятку или в виде яичной кашки (натуральной и с цветной капустой), парового омлета натурального и с наполнителями (цветной капустой, мясом, морковью), суфле. Потребление яиц не должно превышать 2-3 шт. в день. Блюда из творога используют при всех диетах с учетом содержания жира и молочной кислоты. При диете №1 рекомендуют некислый творог, из которого приготовляют холодные (творог с

молоком, сметаной, сахаром или сметаной и сахаром) и горячие (вареники ленивые) блюда. В данной диете творог используют протертым.

Яйца вареные - яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц) и варят всмятку 3-3,5 мин с момента закипания. У яйца, сваренного всмятку, белок, расположенный ближе к скорлупе, должен быть наполовину затвердевшим, а желток - жидким. Подают сваренные всмятку яйца только в горячем натуральном виде.

Яичная кашка с цветной капустой - цветную капусту разбирают на соцветия, отваривают и заправляют сливочным маслом. Яйца разводят молоком, добавляют соль, сливочное масло и варят при непрерывном помешивании до консистенции полужидкой каши. При отпуске на середину готовой кашки кладут подготовленные овощи. Готовую кашку хранят до отпуска на мармите при температуре 60°С не более 15 мин. Отпускают яичную кашку с цветной капустой в глубоких чайных блюдцах.

Омлет (в т.ч. белковый) варенный на пару - к яйцам добавляют молоко, соль (на 1 яйцо 0,5 г). Смесь тщательно размешивают, выливают в емкость, смазанную сливочным маслом, и варят на пару в течение 20-25 мин. При отпуске можно полить сливочным маслом (5 г на порцию), увеличив соответственно выход блюда. *Омлет из яичных белков с цветной капустой* - цветную капусту отваривают, мелко рубят, смешивают с подготовленной омлетной массой, выливают в емкость, смазанную сливочным маслом, и варят на пару 20-25 мин. При отпуске можно полить сливочным маслом (5 г на порцию), увеличив при этом выход блюда. *Омлет с мясом* - говядину отваривают и измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 5 и 3 мм), затем заливают омлетной смесью и перемешивают. Массу выливают в смазанную сливочным маслом емкость и варят на пару 30-35 мин. При отпуске поливают сливочным маслом.

Омлет с морковью (варенный на пару) - морковь очищают, отваривают, протирают, смешивают с подготовленной омлетной смесью, выливают в смазанную сливочным маслом емкость и варят на пару 25-30 мин. При отпуске поливают сливочным маслом.

Творог с молоком, сметаной, сахаром или сметаной и сахаром - при отпуске с молоком некислый творог заливают кипяченым охлажденным молоком. Молоко можно подать отдельно. При отпуске творог оформляют горкой и в небольшое углубление кладут сметану или (и) сахар.

Вареники ленивые (отварные)- творог протирают, вводят муку, яйца, сахар, соль (на 1000 г творога расход соли 10 г) и перемешивают до получения однородной массы. Массу раскатывают пластом толщиной 10-12 мм и разрезают на полоски шириной 25 мм. Затем полоски нарезают на кусочки прямоугольной формы. Подготовленные вареники отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4-5 мин. Вареники отпускают со сливочным маслом или сметаной.

Суфле творожное - творог протирают и смешивают со сметаной, добавляют растертые с сахаром яичные желтки, муку, молоко, соль. Массу вымешивают. Яичные белки охлаждают, взбивают в густую пену и в несколько приемов вводят в подготовленную массу, осторожно помешивая. Приготовленную массу выкладывают в емкость, смазанную сливочным маслом, слоем 30-40 мм и варят на пару 35-45 мин.

Крем творожный - размягченное сливочное масло растирают с яичными желтками и сахаром до образования пышной однородной массы. Творог протирают, смешивают с яично-масляной массой и постепенно вводят взбитые в густую пену сметану и яичные белки. Крем охлаждают. При отпуске крем выкладывают горкой и подают с вареньем.

Блюда из рыбы. Содержание жира в используемой рыбе не должно превышать 8%, рекомендуют нежирную рыбу: судака, сазана, окуня, щуку, ерша, навагу, ледяная рыбу, путассу и др. В диете не используют рыбу тушеную, запеченную и жареную с целью механического щажения слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Рыбу варят (в воде или на пару) целыми тушками или порционными кусками; припускают порционными кусками, нарезанными из непластованной рыбы; а также приготовляют изделия из рыбной котлетной массы. Для приготовления котлетной массы используют

свежую рыбу, разделанную на филе без кожи и костей или на филе с кожей без костей. Блюда из котлетной массы варят на пару (котлеты, биточки, рулет, зразы, хлебцы, пудинг, суфле) и в воде (фрикадельки). Из кнельной массы приготовляют кнели, которые подают припущенными.

Рыба (филе) отварная - рыбу разделывают на филе с кожей и реберными костями, нарезают порционными кусками. Во избежание деформации кусков рыбы при варке на поверхности кожи каждого куска делают два-три надреза. Затем их укладывают в один ряд в посуду кожей вверх, заливают горячей водой, уровень которой должен быть на 30-50 мм выше поверхности рыбы, добавляют петрушку, соль (0,5-0,8 г на порцию). При закипании удаляют пену и варят рыбу до готовности без кипения при температуре 85-90^{0}С в течение 5-7 мин с момента закипания. Хранят отварную рыбу в горячем бульоне не более 30-40 мин. При отпуске рыбу гарнируют и поливают сливочным маслом или соусом. В качестве гарнира используют картофель отварной со сметаной, картофель в молоке, пюре картофельное. Соусы- сметанный, польский.

Филе из рыбы фаршированное (паровое) - порционные куски из филе рыбы с кожей без костей подготавливают так, чтобы в них можно было завернуть фарш и придать изделию форму голубца. Для фарша с порционных кусков срезают 1/4 часть мякоти рыбы и измельчают на мясорубке. Затем добавляют замоченный в молоке или воде черствый пшеничный хлеб, соль (0,5-0,8 г на порцию), хорошо перемешивают и снова измельчают на мясорубке. Рыбную массу выбивают, постепенно добавляя в нее яичный белок. Изделия формуют, выкладывают в емкость, смоченную водой, и варят на пару 25-30 мин. При отпуске филе гарнируют и поливают сливочным маслом или соусом. Подают гарниры: каши вязкие, пюре картофельное, пюре из кабачков, пюре из тыквы. Соусы - молочный, сметанный.

Сазан, карп, треска (непластованные кусками) фаршированные - подготовленную непластованную рыбу нарезают на порционные куски. Из каждого куска вырезают мякоть, не повреждая кожу и оставляя позвоночник. Для приготовления фарша срезанную мякоть рыбы и замоченный в молоке или

воде пшеничный хлеб пропускают через мясорубку, добавляют размягченное сливочное масло, яйца, соль и тщательно перемешивают. Куски рыбы наполняют фаршем и припускают 15-20 мин. При отпуске рыбу гарнируют, поливают сливочным маслом или соусом. В качестве гарнира используют каши вязкие, пюре картофельное, пюре из тыквы, пюре из кабачков, соус -сметанный.

Котлеты или биточки рыбные (паровые) - для приготовления рыбной котлетной массы филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм) вместе с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, все тщательно перемешивают и выбивают. В рыбную котлетную массу добавляют сливочное масло и формуют котлеты или биточки. Изделия варят на пару до готовности в течение 20-25 мин. Готовые котлеты хранят при температуре 60-65°С не более 40 мин. Для предотвращения образования корочки на поверхности котлет, их хранят слегка залитыми соусом. При отпуске котлеты или биточки гарнируют, поливают сливочным маслом или соусом. На гарниры подают вязкие каши, картофель отварной, пюре картофельное, пюре из кабачков, пюре из тыквы. Соусы - молочный, сметанный.

Рулет из рыбы с омлетом (паровой) - для приготовления котлетной массы филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке вместе с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, тщательно перемешивают и выбивают. В подготовленную котлетную массу вводят размягченное сливочное масло и раскладывают на мокрую полотняную салфетку слоем 15-20 мм, на середину вдоль слоя кладут фарш, соединяют ее края таким образом, чтобы один край котлетной массы перекрывал другой, образуя сплошной шов. В емкость, смазанную маслом, перекладывают швом вниз сформованный рулет, поверхность выравнивают, делают несколько проколов и варят на пару 30-35 мин. Для приготовления фарша к яйцам добавляют молоко, соль, тщательно размешивают и приготовляют омлет паровой. Готовый омлет охлаждают, измельчают и смешивают с нашинкованным салатом или зеленью. При отпуске рулет

гарнируют и подливают соус. На гарнир подают каши вязкие, картофель в молоке, пюре из тыквы. Соусы - молочный с морковью, сметанный.

Хлебцы рыбные (паровые) - в подготовленную котлетную массу вводят размягченное сливочное масло, яичные желтки и тщательно выбивают. Затем, осторожно помешивая, вводят взбитые яичные белки. Готовую массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (2 г от нормы) и варят на пару. При отпуске хлебцы гарнируют, поливают сливочным маслом или соусом. В качестве гарнира используют картофель в молоке, пюре картофельное, пюре из кабачков; соус томатный.

Пудинг рыбный - рыбное филе без кожи и костей варят до готовности и вместе с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом, измельчают на мясорубке, добавляют соль, перемешивают и выбивают. В подготовленную рыбную массу вводят размягченное сливочное масло, яичные желтки, соль и все тщательно перемешивают. Вводят взбитые яичные белки, осторожно помешивая. В смазанную маслом емкость (2 г от нормы) выкладывают готовую массу и варят на пару в течение 25-30 мин. При отпуске пудинг гарнируют и поливают соусом или сливочным маслом. На гарнира подают макаронные изделия отварные, картофель в молоке, пюре картофельное, пюре из кабачков. Соусы - молочный с морковью, сметанный.

Суфле рыбное (паровое) - филе рыбы без кожи и костей варят до готовности и пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, перемешивают и выбивают. Затем в полученную массу добавляют густой молочный соус, желтки яиц, тщательно выбивают, вводят взбитые яичные белки. Массу выкладывают в емкость, смазанную сливочным маслом и варят на пару 25-30 мин. Отпускают суфле с гарниром и сливочным маслом. В качестве гарниров используют каши вязкие, картофель в молоке, овощи отварные с маслом , пюре из кабачков.

Кнели рыбные (припущенные) - готовят рыбную котлетную массу, добавляют замоченный в молоке пшеничный хлеб, соль, хорошо размешивают и дважды пропускают через мясорубку. Постепенно добавляя яичные белки и

молоко, массу взбивают (масса хорошо взбита, если ее кусочек не тонет в горячей воде). С помощью кондитерского мешка массу разделяют на кнели массой 20-25 г. Кнели припускают 10-15 мин, при этом не допускают сильного кипения. Отпускают кнели с гарниром и сливочным маслом или соусом. Подают с кашами вязкими, макаронными изделиями, с пюре картофельным, овощами отварными с маслом сливочным. Соусы - молочный, сметанный.

Блюда из мяса, мясопродуктов, птицы и кролика. Используют только нежирные сорта мяса. В связи с тем, что соединительная ткань трудно переваривается и является механическим раздражителем желудка, то рекомендуется использование телятины, а также содержащих мало соединительной ткани частей говядины и кролика. Куры и индейки приготовляют с кожей отварными в воде или на пару, рубленые и протертые - без кожи. Из субпродуктов исключают печень и сердце. В рассматриваемой диете ограничивают экстрактивные вещества, поэтому основной термической обработкой мяса является варка (в воде или на пару). Исключают тушение и жарку. Очень широкий ассортимент изделий приготовляют из рубленого мяса (биточки, зразы, рулет из говядины натуральный и с наполнителем, фрикадельки, кнели с различными наполнителями, пудинги, суфле, пюре).

Мясо отварное - подготовленное мясо заливают холодной водой (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) так, чтобы куски были полностью покрыты, быстро доводят до кипения, снижают нагрев и варят при слабом кипении. За 25-30 мин до готовности в бульон добавляют корень петрушки, морковь. В конце варки добавляют соль (10 г на 1 кг мяса). Отварное мясо гарнируют и поливают сливочным маслом или соусом. В качестве гарниров используют каши вязкие, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы, пюре из кабачков, соус молочный.

Язык отварной с соусом - языки подготавливают и варят также, как мясо. Готовые горячие языки погружают в холодную воду и снимают с них кожу, не давая сильно остыть. Отварные очищенные языки нарезают по 2 куска на порцию, проваривают в бульоне, затем гарнируют и поливают соусом.

Бефстроганов из отварной говядины - мясо отваривают, нарезают брусочками длиной 30-40 мм. Морковь отваривают и протирают, соединяют с нарезанным мясом, заливают сметанным соусом и тушат в течение 5-10 мин. Бефстроганов гарнируют и поливают соусом сметанным (1-й или 2-й вариант).

Зразы рубленые из говядины (паровые) - для приготовления котлетной массы мясо с добавлением хлеба пропускают через мясорубку, затем соединяют с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку. Из котлетной массы формуют изделия в виде лепешек толщиной 10 мм, на середину кладут нарезанный ломтиками омлет или заправленный сливочным маслом припущенный рис. Края лепешек соединяют, придавая изделиям овальную форму и варят на пару 20-25 мин.

Рулет из говядины (паровой) - в готовую котлетную массу добавляют яйца и перемешивают, раскладывают на смоченную водой полотняную салфетку и придают изделию форму рулета. Во избежание деформации изделие прокалывают в нескольких местах и варят на пару 40-45 мин. Отпускают рулет с гарниром и соусом.

Кнели из говядины или телятины - мясо измельчают на мясорубке, добавляют замоченный в молоке мякиш черствого пшеничного хлеба и опять дважды пропускают через мясорубку, перемешивают и протирают. Массу взбивают, постепенно добавляют яичный белок и молоко. Соль добавляют в конце взбивания. Готовую массу раскладывают в смазанную сливочным маслом емкость и варят на пару 15-20 мин. Кнели гарнируют и поливают сливочным маслом или молочным соусом.

Пудинг из говядины - мясо отваривают, дважды измельчают на мясорубке с добавлением замоченного в молоке или воде черствого пшеничного хлеба, добавляют сливочное масло, желтки яиц, соль и хорошо вымешивают. Яичные белки взбивают и осторожно перемешивают с подготовленной массой, затем раскладывают в емкость, смазанную сливочным маслом и варят на пару 25-30 мин. Отпускают пудинг с гарниром и сливочным маслом.

Пюре из говядины или телятины - мясо отваривают, дважды измельчают на мясорубке, вводят молочный соус, добавляют сливочное масло, хорошо вымешивают и варят на пару в течение 10-15 мин. При подаче гарнируют и поливают сливочным маслом.

Кабачки, баклажаны, фаршированные мясом и рисом - очищенные от кожицы кабачки разрезают поперек на куски толщиной 30-50 мм, часть мякоти с семенами удаляют и отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Баклажаны промывают, отрезают плодоножку и разрезают вдоль на две части, затем вынимают часть мякоти с семенами. Готовят фарш мясной с рисом и наполняют им подготовленные овощи, укладывают в один ряд в смазанную маслом емкость, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу в течение 20-25 мин. Для фарша мясо отваривают, измельчают на мясорубке с добавлением замоченного в молоке или воде черствого пшеничного хлеба, соединяют с готовым рассыпчатым рисом, заправленным сливочным маслом, солью и перемешивают.

Птица или кролик отварные - подготовленные тушки птицы или кролика кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта), доводят до кипения, после чего нагрев уменьшают. С бульона снимают пену, добавляют нарезанные морковь, петрушку, соль (20 г на 2-2,5 л) и варят до готовности при слабом кипении. Тушки вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порцию по мере спроса. Отпускают птицу по 2 куска на порцию (филе и окорочек). Кроликов в зависимости от величины тушек нарубают на 4-6 и более частей. Нарубленные порции птицы или кролика заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите в закрытой посуде. Остывший бульон используют для приготовления супов, соусов или гарниров. Отпускают отварную птицу или кролика с гарниром и поливают соусом или сливочным маслом.

Котлеты натуральные из филе птицы или кролика (припущенные) - с тушки птицы снимают филе и зачищают. Для этого малое филе (внутренний мускул птицы) отделяют от большого (наружного). Из малого филе удаляют

сухожилия, а из большого - остаток ключицы. Зачищенное большое филе смачивают холодной водой и срезают с него поверхностную пленку. Большое филе надрезают с внутренней стороны в продольном направлении, слегка разворачивают, перерезают сухожилия в двух-трех местах и вкладывают в надрез малое филе, которое покрывают развернутой частью большого филе. С тушки кролика снимают мякоть окорочков и спинной части, затем слегка отбивают. Котлеты кладут в посуду с растопленным сливочным маслом, добавляют соль, наполовину заливают водой и припускают в течение 12-15 мин. При отпуске котлеты гарнируют и поливают сливочным маслом или соусом.

Котлеты из филе птицы, фаршированные соусом молочным с яйцом (припущенные) - филе птицы подготавливают, отбивают, солят и фаршируют. В качестве фарша используют густой молочный соус и сваренные вкрутую вареные яйца. Затем придают изделиям продолговатую форму и припускают под крышкой 12-15 мин.

Биточки рубленые из птицы, кролика (припущенные) - для приготовления котлетной массы мясо птицы без кожи или кролика нарезают на кусочки и измельчают на мясорубке вместе с внутренним жиром. Измельченное мясо соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, добавляют соль и перемешивают. Массу еще раз пропускают через мясорубку и выбивают. Котлетную массу разделывают на биточки (1-2 шт. на порцию) и припускают 15-20 мин. При отпуске биточки гарнируют и поливают соусом молочным или сливочным маслом.

Суфле из кур или бройлеров-цыплят - птицу отваривают и мякоть без кожи дважды измельчают на мясорубке. Цветную капусту разбирают на соцветия, припускают в молоке и протирают, соединяют с измельченной мякотью кур, добавляют густой молочный соус, желтки яиц, соль, затем взбивают. Яичные белки взбивают в густую пену, добавляют в подготовленную взбитую массу, слегка перемешивают снизу вверх, раскладывают в емкость, смазанную сливочным маслом и варят на пару 25-30 мин. Суфле отпускают с гарниром и сливочным маслом.

Кнели из кур, бройлеров-цыплят - мякоть без кожи измельчают на мясорубке, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, добавляют соль и перемешивают, после чего вновь пропускают через мясорубку. Добавляют яйца, сливочное масло и взбивают до получения однородной массы, разделывают кнели массой 20-25 г и варят на пару в течение 15-20 мин. При отпуске кнели гарнируют и поливают соусом молочным.

Гарниры являются важной составной часть блюд, однако следует отметить несколько пониженный их ассортимент для диеты №1. Сюда относятся: вязкие каши из геркулеса, гречневой или овсяной крупы (допускается их подача в протертом виде); макароны измельченные отварные, картофель отварной (в молоке, пюре), пюре из тыквы, свеклы, моркови, кабачков; кабачки или тыква тушеная в сметане, яблоки печеные. Сложные гарниры подавать не рекомендуют.

Соусы готовят молочные, сметанные, яично-масляные, сладкие. Молочные соусы готовят на цельном молоке или молоке, разведенном водой, с добавлением подсушенной без изменения цвета и растертой со сливочным маслом пшеничной муки. Сметанные соусы готовят из сметаны с добавлением подсушенной без изменения цвета пшеничной муки и сливочного масла и из сметаны с добавлением соуса белого, приготовленного на овощном отваре или воде. Яично-масляные соусы также приготовляют с добавлением белого соуса. Сладкие соусы готовят из свежих и сушеных плодов и ягод. В данной диете вместо соуса блюда можно подавать со сметаной или растопленным сливочным маслом.

Соус молочный для подачи к блюду - подсушенную без изменения цвета и растертую со сливочным маслом муку разводят горячим молоком и варят при слабом кипении 7-10 мин. Затем добавляют сахар, соль (10 г на 1 кг соуса), процеживают и доводят до кипения. Подают соус к блюдам из мяса, рыбы и овощей, используют для тушения овощей. Соус можно готовить на смеси молока и воды. Для улучшения вкуса и консистенции в соус можно добавить сырые яичные желтки.

Соус молочный (сладкий) - в соус молочный добавляют сахар и предварительно растворенный в горячей кипяченой воде (в соотношении 1:20) ванилин. Подают соус к пудингам, запеканкам, крупяным и овощным блюдам. В соус можно также добавить отваренную протертую морковь.

Соус сметанный (1-й вариант) - приготовляют соус белый основной. Для этого муку подсушивают (не допуская изменения ее цвета), охлаждают, растирают со сливочным маслом, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно вводят оставшийся бульон и варят 25-30 мин. Соль добавляют в конце варки. Затем соус процеживают и доводят до кипения, после чего соединяют с доведенной до кипения сметаной и варят 3-5 мин. Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам или используют для запекания мяса, рыбы и овощей.

Соус сметанный (2-й вариант) - муку подсушивают без изменения цвета и охлаждают, затем смешивают с небольшим количеством холодной сметаны. Оставшуюся сметану доводят до кипения, вводят в нее постепенно подготовленную смесь, добавляют соль и варят 3-5 мин. Соус процеживают и доводят до кипения. Используют так же, как соус сметанный (1-й вариант).

Соус польский - масло сливочное растапливают, добавляют сваренные вкрутую мелко рубленные яйца, зелень петрушки или укропа, соль, лимонную кислоту и все перемешивают. Подают соус к блюдам из отварной рыбы.

Соус земляничный или малиновый, или вишневый - землянику или малину, или вишню перебирают, удаляют плодоножки, промывают, у вишен удаляют косточки, пересыпают сахаром и оставляют в холодном месте на 2-3 ч для выделения сока, после чего варят в течение 10-15 мин. Готовый соус охлаждают.

Соус яблочный - яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают на ломтики, заливают горячей водой и варят в закрытой посуде 6-8 мин. Затем яблоки протирают, соединяют с отваром, добавляют сахар и доводят до кипения. Затем вводят подготовленный крахмал и еще раз доводят до кипения. Крахмал подготавливают следующим образом: его разводят охлажденным

отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. В готовый соус можно добавить корицу.

Соус из экстракта ягодного - экстракт разводят горячей водой, процеживают, добавляют сахар, затем вводят подготовленный крахмал и доводят до кипения.

Сладкие блюда. Плоды и ягоды используют свежие, спелые, сладкие в протертом, отварном и печеном виде. Из них готовят широкий ассортимент: компоты протертые, кисели, пюре, желе, муссы, самбуки, печеные яблоки, взбитые сливки. Для приготовления используют сахар, плоды, ягоды, орехи, разнообразные плодово- ягодные соки, сиропы, экстракты, а также яйца, молоко, сливки и др. Лимонную кислоту в данной диете не применяют. Плоды, ягоды рекомендуются сладкие, так же, как и повидло, джем, варенье должны использоваться из сладких ягод (яблочное, земляничное, малиновое).

Малина или земляника с молоком, сметаной или сливками - подготовленную малину или землянику кладут в креманки. Отдельно подают кипяченое холодное молоко или сметану, или сливки, сахар или рафинадную пудру.

Желе из плодов или ягод свежих - ягоды перебирают, промывают, отжимают сок и хранят его на холоде. Оставшуюся мезгу заливают горячей водой и варят в течение 5-8 мин. Отвар процеживают, добавляют сахар и доводят до кипения, затем с поверхности сиропа удаляют пену, добавляют подготовленный желатин, размешивают до его полного растворения, снова доводят до кипения и процеживают. Затем добавляют ягодный сок, разливают в формы и охлаждают при температуре 0-8°С 1,5-2 ч для застывания желе. Перед отпуском форму на 2/3 объема погружают на несколько секунд в горячую воду и выкладывают в креманку. Желе отпускают по 100-150 г на порцию с соусом, сиропом, или со взбитыми сливками, или подают кипяченое холодное молоко. Если желе получилось мутным, его осветляют яичным белком (24 г на 1000 г желе). Для этого смешанный с равным количеством холодной воды белок вливают в сироп и проваривают 8-10 мин при слабом кипении, после чего

процеживают.

Мусс плодово-ягодный (на крупе манной) - яблочное пюре разбавляют горячей водой, добавляют сахар и доводят до кипения. Затем постепенно вводят просеянную крупу и варят при помешивании 15-20 мин. Смесь охлаждают до 40°С и взбивают до образования густой пенообразной массы, которую разливают в формы и охлаждают. При отпуске мусс можно поливать натуральным плодовым или ягодным сиропом (20 г на порцию), увеличив соответственно выход блюда.

Мусс яблочный или грушевый - у яблок и груш удаляют семенные гнезда, после чего плоды разрезают и варят. Отвар процеживают, плоды протирают, смешивают с отваром, добавляют сахар и доводят до кипения. Желатин перед использованием заливают восьмикратным количеством воды и оставляют для набухания на 1-1,5 ч до увеличения его в объеме в 6-8 раз. Подготовленный желатин нагревают до растворения, вводят в пюре, охлаждают и взбивают.

Самбук яблочный или сливовый - яблоки после удаления семенных гнезд или сливы после удаления косточек запекают в жарочном шкафу с небольшим количеством воды, после чего их охлаждают и протирают. В пюре добавляют сахар, яичный белок и взбивают на холоде до образования пышной массы. Подготовленный желатин растворяют при нагревании, охлаждают, затем постепенно вливают во взбиваемую массу. После взбивания массу разливают в формы и охлаждают. Самбук отпускают так же, как мусс.

Крем ванильный - сливки взбивают на холоде до образования густой пышной массы. Непрерывно помешивая, во взбитые сливки добавляют ванилин, растертый с рафинадной пудрой, и вливают слегка остывший растворенный желатин. Крем разливают в формы и охлаждают. Перед отпуском форму с кремом на 2/3 опускают на несколько секунд в теплую воду и, вынув из воды, ее встряхивают. Затем крем выкладывают в креманку или десертную тарелку. При отпуске крем поливают ягодным сиропом или соусом (земляничным, малиновым, вишневым, 30 г на порцию), увеличив соответственно выход блюда.

Крем молочный - для приготовления молочной смеси в кипящем молоке растворяют сахар, вливают предварительно разведенный холодным молоком и процеженный крахмал и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении 8-10 мин. Затем молочную смесь охлаждают до 60-70°С, вводят в нее яичные желтки и перемешивают. После этого добавляют взбитые белки, ванилин и вновь осторожно перемешивают до образования однородной массы, которую разливают в порционные формы и охлаждают. При отпуске крем поливают ягодным сиропом.

Молочный прохладительный напиток с джемом или вареньем - в джем или варенье без косточек постепенно вливают, размешивая молоко.

Сливки с соком плодовым или ягодным - желтки яиц растирают с сахаром, добавляют плодовый или ягодный сок, вливают сливки, размешивают и разливают в стаканы.

Напиток апельсиновый - с апельсина снимают цедру, мелко нарезают и заливают горячей водой. Затем кипятят 5 мин и оставляют для настаивания на 3-4 ч. Отвар процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый апельсиновый сок и охлаждают.

Вареники с творожным или фруктовым фаршем - для теста в муку добавляют нагретое до 30-35°С молоко или воду, вводят яйца, сахар, соль и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Перед формовкой тесто выдерживают 30-40 мин. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 2 мм. Край раскатанного пласта шириной 50-60 мм смазывают яйцом. На середину смазанной полосы (вдоль нее) кладут рядами шарики фарша массой 12-13 г на расстоянии 40-50 мм друг от друга. Края смазанной полосы теста приподнимают и накрывают им фарш. После этого специальной формочкой формуют вареники. Масса одной штуки должна быть 22-24 г. Вареники варят в слегка подсоленной кипящей воде 5-7 мин при слабом кипении. Вареники отпускают по 7-8 шт. на порцию, поливают сливочным маслом или сметаной или маслом и сметаной. Вареники с плодово- ягодными фаршами отпускают со сметаной.

Для больных в период обострения язвенной болезни и гастрита, а также в послеоперационный период рекомендуют диеты №1а и 1б (жесткое ограничение раздражителей, использование только протертых и гомогенизированных блюд, использование всех видов щажения).

Диета №2

Диета №2 показана при хроническом гастрите с недостаточной секрецией и кислотностью желудочного сока в стадии затухающего, нерезкого обострения, а также при хронических заболеваниях кишечника (колитах).

Цель диеты - улучшение функции желудка и кишечника, а также снижение гнилостных процессов за счет стимуляции желудочной секреции.

Заболевания данной группы характеризуются слабой эвакуацией пищи из желудка, что вызывает тяжесть в животе после еды, вздутие кишечника, слабость, плохой сон. Для хронического гастрита с секреторной недостаточностью характерно сочетание перечисленных симптомов и зависимость от физических свойств пищи (температура, размер частиц), а не от ее химического состава.

С рационом (4-5 раз в сутки) должно поступать 90-100 г белков (60% белков животного происхождения); 90-100 г жиров (30% растительных); 400-450 г углеводов; 10-12 г поваренной соли; 1,5 л свободной жидкости; витамина А - 2 мг; В1 - 4 мг; В2 - 4 мг; РР - 30 мг; С - 100 мг. Содержание кальция должно быть не ниже 0,8 г; фосфора - 1,6 г; магния - 0,5 г; железа - 15 мг (в случае, когда содержание витаминов и минеральных веществ не покрывает необходимой потребности, недостачу необходимо покрывать специализированными препаратами). Вес рациона - 2,5 - 3 кг, калорийность - 2900-3000 ккал.

Для диеты характерно умеренное механическое щажение пищеварительных органов и умеренное стимулирование их секреции. Разрешены блюда отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корки (без панировки в сухарях). Мясо тщательно жилуют, у рыбы

удаляют хрящи. Протертые блюда готовят из продуктов, богатых соединительной тканью или клетчаткой. Исключают трудно перевариваемые продукты с грубой клетчаткой, вызывающие процессы брожения в кишечнике, очень горячие (свыше 65^0С) или холодные (ниже 20^0С) блюда.

В рационе используют хлеб пшеничный из муки высшего, 1-го и 2-го сортов (вчерашней выпечки или подсушенный), несдобные булочные изделия, сухари, сухой бисквит; остывшие печеные пирожки и ватрушки с творогом - до двух раз в неделю.

Из жиров рекомендуют сливочное, топленое масло, а также рафинированные растительные масла (оливковое, подсолнечное) при переносимости.

Из молочных продуктов показаны молоко натуральное, сухое, сгущеное. Молоко и сливки добавляют в блюда и напитки. Разрешают кефир, простоквашу, ряженку и другие кисломолочные продукты, протертый творог (суфле, вареники ленивые, сырники, пудинги), сыр (тертый или ломтиками).

Плоды и ягоды (зрелые) используют в протертом виде. Из них готовят пюре, компоты, молочные кисели и другие сладкие блюда. Широко используют печеные яблоки, плодовые и ягодные соки, свежие ягоды, апельсины, лимоны (в чай). Из кондитерских изделий разрешают сахар, зефир, варенье, мед, зефир, конфеты и пастилу.

Из рациона исключают: ржаной хлеб и изделия из сдобного и слоеного теста, изделия с кремом; острые и жирные закуски, копченые продукты и колбасы, мясные и рыбные консервы; супы острые, жирные, молочные на цельном молоке; из бобовых, окрошки; овощи сырые непротертые, маринованные и соленые, редис, редьку, брюкву, репу, сладкий перец, чеснок, грибы огурцы; крупы - перловую, ячневую; цельное молоко, сливки; жиры - кулинарный, свиной, говяжий, бараний; жирные виды рыб, соленую и копченая рыбу; мясо жирное и богатое соединительной тканью, утки, гуси; жирные и острые соусы; горчицу, перец, хрен; ягоды в сыром виде с грубыми зернами (красную и белую смородину, крыжовник и т.д.); финики, инжир, квас;

мороженое.

Технология приготовления блюд

Холодные блюда и закуски включают сырное масло, неострый сыр, паштет из вымоченной сельди, мяса, рыбы, печени; мясо, рыбу, язык заливные; язык отварной; студень говяжий нежирный; диетическую, докторскую и молочные колбасы; паюсную и кетовая икра; салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами (без соленых огурцов и квашеной капусты).

Салат из свеклы или моркови (с сыром, изюмом, яблоками) - очищенную отварную свеклу или морковь нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный лук или укроп. При отпуске посыпают тертым сыром (подготовленным изюмом, яблоками) и заправляют сметаной.

Салат рыбный - рыбу (судак, окунь, мерланг) разделывают на чистое филе и нарезают ломтиками, соединяют с мелко нарезанными зеленым луком, салатом, картофелем и заправляют майонезом.

Рыба заливная - филе с кожей без костей отваривают, нарезают на порционные куски и укладывают на тонкий слой застывшего желе, украшают зеленью, дольками лимона и отварной карбованой морковью. После этого заливают слоем желе (5-8 мм), подают с овощными гарнирами.

Рыба под маринадом - рыбу нарезают на филе с кожей без костей и варят. Затем раскладывают на порции и заливают маринадом (для маринада морковь нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле, затем добавляют мелко нарезанный бланшированный репчатый лук, томатное пюре и пассеруют еще 5-7 мин. После этого добавляют рыбный бульон или воду, раствор лимонной кислоты и варят 15-20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар).

Паштет селедочный - овощи (морковь, лук зеленый) нарезают соломкой и пассеруют, лук бланшируют, соединяют с чистым филе сельди, измельчают на мясорубке, добавляют размягченное сливочное масло и вымешивают. Перед отпуском формуют в виде батона и оформляют рубленными яйцами и луком.

Паштет из печени - печень нарезают небольшими кусками и тушат с добавлением воды 20-25 мин до готовности с морковью, сливочным маслом и бланшированным репчатым луком. Затем печень дважды измельчают, добавляют сливочное масло, бульон и формуют в виде батона.

Студень говяжий - обработанные субпродукты (путовый сустав, губы) рубят промывают, заливают холодной водой (гидромодуль 2:1) и варят при слабом кипении в течение 6-8 часов, периодически снимая жир. За час до окончания варки добавляют морковь, лук, соль и лавровый лист. Сварившиеся субпродукты отделяют от костей, хрящей и сухожилий, мелко рубят или измельчают на мясорубке, соединяют с процеженным бульоном и варят 20-25 мин. Студень разливают в емкости и ставят в холодное место для застывания.

Супы готовят без острых приправ на обезжиренном костном, мясном, рыбном бульонах, овощных и грибных отварах с мелко нарезанными овощами, картофелем, хорошо развариваемыми крупами, вермишелью, лапшой, фрикадельками; супы-пюре, супы-кремы; при переносимости - борщи, щи, свекольники. Норма выхода супа (в зависимости от спроса потребителей) составляет 250, 300, 400 и 500 г.

Борщ с капустой и картофелем - в кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 мин, кладут припущенную морковь, петрушку, предварительно бланшированный, затем пассерованный репчатый лук, тушеную или отварную свеклу, пассерованное томатное пюре и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до готовности добавляют соль и сахар. Борщ можно заправить подсушенной мукой, разведенной бульоном или водой.

Борщ зеленый - в кипящий бульон или воду кладут нарезанный дольками картофель, припущенную морковь, петрушку, пассерованный репчатый лук и варят при слабом кипении 10-20 мин. Щавель и шпинат припускают, затем протирают или мелко нарезают. За 5-10 мин до окончания варки в борщ вводят подготовленные щавель и шпинат, отварную свеклу, заправляют подсушенной

мукой, добавляют соль и сахар. При отпуске кладут яйцо.

Щи из свежей капусты - в кипящий бульон или воду кладут подготовленную капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, затем добавляют морковь, нарезанную дольками, и припущенную со сливочным маслом петрушку, пассерованный лук и варят до готовности. За 5-10 мин до готовности добавляют пассерованное томатное пюре и подсушенную муку.

Суп из овощей - в кипящий бульон или воду кладут нашинкованную белокочанную капусту, дольки картофеля и варят 15-20 мин. За 8-10 мин до окончания варки супа добавляют припущенные со сливочным маслом соцветия цветной капусты, кабачки и морковь, петрушку, зеленый горошек ломтики помидоров (овощи измельчают). В суп перед отпуском можно добавить клецки.

В рационах больных гастритом с пониженной секрецией широко используют *супы-пюре* (из картофеля, помидоров, зеленого горошка, говядины, птицы, кабачков, яблок, ревеня, сухофруктов и т.д.) и *супы-крема* (из тыквы, помидоров), *бульоны* (мясной, из птицы) с гренками, яйцами, фрикадельками, лапшой, омлетом.

Суп из клюквы или шиповника и яблок - подготовленную клюкву протирают и отжимают сок. Яблоки, очищенные от кожицы и семенного гнезда, мелко измельчают и засыпают сахаром. Полученный сок и измельченные яблоки ставят на холод. Мезгу клюквы и очистки яблок заливают горячей водой, варят 10-15 мин при слабом кипении, настаивают 20-25 мин и процеживают. Подготовленные плоды шиповника заливают горячей водой, варят 5-10 мин в закрытой посуде при слабом кипении и настаивают 3-4 ч, затем процеживают. Полученный отвар доводят до кипения, закладывают измельченные яблоки с сахаром и варят 2-3 мин, после чего заваривают крахмалом и доводят до кипения. (При приготовлении супа из клюквы добавляют ее сок и охлаждают).

Блюда из картофеля и овощей также используют в диете №2. Кабачки, свеклу, тыкву, морковь, картофель приготовляют в отварном, тушеном и запеченном виде ломтиками, в виде *пюре, запеканок, пудингов (картофель в*

молоке, отварной с грибами; пюре из зеленого горошка, из моркови с курагой, из свеклы, из тыквы, из кабачков; суфле из моркови с творогом, тыквы; пудингов из моркови и яблок, из кабачков; овощей припущенных в молочном соусе и тушеных (капусты, свеклы, яблок), а также жареных и запеченных).

Картофельное пюре со шпинатом - подготовленные листья шпината закладывают в кипящую воду (гидромодуль 3,5:1) и варят при бурном кипении в течение 5-10 мин. Сваренный шпинат откидывают, отжимают, соединяют с отварным картофелем и протирают. В полученное горячее пюре добавляют горячее кипяченое молоко и сливочное масло и взбивают.

Котлеты овощные - подготовленные овощи (картофель, свеклу, капусту или морковь) отваривают в подсоленной воде (или припускают в молоке) и протирают горячим. В протертый картофель, охлажденный до 40-50^{0}С, добавляют яйца, сливочное масло и муку. Массу перемешивают, формуют котлеты, панируют в муке и обжаривают с двух сторон. Для повышения биологической ценности в картофельную массу можно добавить протертый творог. Массу можно сформовать в виде зраз (в качестве фарша используют овощи, припущенные в молочном соусе, творог и другие наполнители).

Запеканка морковная с творогом - припущенную в молоке с маслом морковь смешивают с протертым творогом, добавляют яйца, сахар и соль. Смесь выкладывают в емкость, смазанную сливочным маслом, поверхность смазывают сметаной и запекают.

Пудинг овощной - морковь, нарезанную мелкими кубиками, и нарезанную свежую капусту припускают в молоке с маслом. В припущенные овощи добавляют зеленый горошек, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Массу охлаждают до температуры 40-50^{0}С, добавляют желтки и взбитые белки, соль, перемешивают, выкладывают в емкость, смазывают сметаной и запекают. Пудинги допускается готовить из шпината, цветной капусты, яблок.

Помидоры (свекла, баклажаны) фаршированные овощами и рисом - из основы удаляют сердцевину (при необходимости ее предварительно очищают и

отваривают), заполняют фаршем, укладывают в емкость, смазывают сметаной и запекают 20-25 мин. Для фарша подготовленные овощи обжаривают, соединяют с отварным рисом, сахаром, творогом, изюмом и рубленными яйцами.

Крупы и макаронные изделия. В диете №2 приготовляют вязкие каши на воде с добавлением молока, на костном или мясном бульоне. Крупеники, запеканки, пудинги готовят из вязких, рассыпчатых или протертых каш с добавлением яиц, масла, сахара, творога, овощей, плодов или ягод, изюма.

Крупеник - готовую рассыпчатую гречневую кашу охлаждают, добавляют протертый творог, сахар, сливочное масло, взбитые с сахаром яйца и перемешивают. Подготовленную массу смазывают сметаной и запекают.

Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная (с тыквой, свежими плодами) - вязкую кашу охлаждают, соединяют со взбитыми с сахаром яйцами, изюмом, сливочным маслом, смазывают сметаной и запекают. В подготовленную смесь можно добавить яблоки, груши, сливу или тыкву (предварительно сваренную).

Котлеты или биточки пшенные (пшеничные, манные или рисовые) - вязкую кашу охлаждают до 60-70^{0}С, добавляют взбитые с сахаром яйца и перемешивают, формуют, панируют в муке и жарят на масле 8-10 мин. Отпускают со сметаной или соусом абрикосовым, или яблочным, или вареньем, или джемом, или повидлом. Для повышения пищевой ценности можно добавить протертый творог или овощи.

Макаронник - макароны варят в смеси молока и воды, не откидывая, охлаждают, соединяют со сливочным маслом, взбитыми с сахаром яйцами, перемешивают, смазывают сметаной и запекают. При отпуске поливают сливочным маслом или сметаной.

Блюда из яиц и творога. Яйца приготовляют всмятку, запеченные или жареные, без корочки, в виде парового омлета, яичной кашки или сваренные вкрутую.

Омлет, фаршированный (овощами, грибами) - овощи нарезают кубиками или брусочками, горошек протирают, отвар сливают; грибы поджаривают.

Подготовленные продукты заправляют соусом или сметаной и используют как фарш. Подготовленную омлетную смесь выливают на порционную сковороду с растопленным сливочным маслом и жарят. Когда масса слегка загустеет, на середину укладывают фарш, закрывают с двух сторон загустевшей массой, придав омлету форму пирожка и дожаривают. Готовый омлет перекладывают на тарелку швом вниз, при отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

Драчена - в омлетную смесь добавляют муку, сметану и запекают в жарочном шкафу 5-8 мин. Драчену готовят непосредственно перед отпуском.

В рационе диеты №2 используют некислый творог. Из него изготавливают творожную массу с различными наполнителями (с молоком, сметаной, сахаром), а также горячие блюда - пудинги, запеканки, суфле, вареники.

Сырники из творога (запеченные) - в протертый творог добавляют манную крупу, яйца, сахар, соль, ванилин, растворенный в горячей воде. Массу перемешивают, формуют в форме батона, нарезают поперек, панируют в муке, формуют в виде круглых биточков толщиной 15 мм, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой, полученной смесью смазывают поверхность сырников и запекают в жарочном шкафу 25-30 мин. Для повышения пищевой ценности в творог можно добавить отварную протертую морковь.

Пудинг из творога с рисом - в протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденный, сваренный до полуготовности рис, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают; яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. полученную массу выкладывают в смазанную сливочным маслом емкость, смазывают сверху сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25-35 мин. Пудинг отпускают со сметаной, молочным или сладкими соусами.

Блюда с молочным белком (на основе молочного пищевого белка, выработанного из пастеризованного обезжиренного молока путем осаждения белков молока) содержат казеин и сывороточные белки (лактоальбумин, лактоглобулин). Для приготовления диетических блюд (пудингов, запеканок,

зраз) используют молочный пищевой белок свежий и замороженный несоленый. В этом продукте содержится белка до 20%, жира - 0,5%, влаги - 75%, кислотность - не более 60^0Т. Свежий пищевой молочный белок имеет белый цвет, уплотненную, но хорошо растирающуюся консистенцию, без вкуса и запаха.

Пудинг из белка молочного - в протертый молочный белок добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную манную кашу, сваренную на молоке, размягченное сливочное масло, изюм, ванилин, соль. Массу тщательно перемешивают, яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу запекают, смазав предварительно сметаной. В качестве наполнителей можно ввести мед, орехи, протертый отварной картофель.

Блюда из рыбы. Используют нежирную треску, хека, судака, щуку, ерша, навагу, камбалу, морского и речного окуня. Блюда из рыбы приготовляют из тушек или филе, а также порционным куском в отварном виде (на пару или в воде), из котлетной массы - в запеченном или жареном виде (без грубой корочки). Традиционными блюдами для диеты являются: рыба отварная, судак фаршированный целиком, филе рыбы припущенное (в том числе в молоке).

Рыба, тушеная в томате с овощами - порционные куски рыбы нарезают из филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют растительное масло, томатное пюре, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности 45-60 мин.

Рыба жареная - порционные куски рыбы (филе с кожей без костей) или целую рыбу жарят не панируя, не допуская образования корочки. Доводят до готовности в жареном шкафу. Допускается панировать рыбу в муке с последующим смачиванием в яйце.

Рыбу запекают сырой, обжаренной или припущенной с картофелем, гречневой кашей, капустой и другими гарнирами *(рыба запеченная с картофелем по-русски; в сметанном или грибном соусе; с помидорами)*.

Котлеты или биточки рыбные - филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке вместе с замоченным в молоке или воде черствым хлебом, добавляют соль, перемешивают и выбивают. Из массы формуют котлеты или биточки, обжаривают, запекают или отваривают на пару. Для повышения пищевой ценности в массу можно добавить протертый творог.

Кальмары в томатном или сметанном соусе - тушки или филе кальмаров тщательно зачищают, промывают и варят в горячей подсоленой воде в течение 5 мин. Отварные кальмары нарезают соломкой, заливают соусом и доводят до кипения.

Блюда из мяса, мясопродуктов, птицы и кролика. Используют только нежирные сорта мяса без грубой соединительной ткани, птица (без кожи) - отварная, запеченная, жаренная.

В рационе используют *мясо, мозги и язык отварные, котлеты из корейки припущенные, бефстроганов отварной*.

Печень по строгановски - подготовленную печень нарезают брусочками длиной 30-40 мм массой 5-7 г, посыпают солью, укладывают ровным слоем в разогретую с маслом емкость и обжаривают при помешивании 3-4 мин. Затем заливают сметанным соусом (с луком) и доводят до кипения.

Сердце в соусе - сердце вымачивают в холодной воде в течение 1-2 ч и варят до готовности; затем нарезают на кусочки массой 20-30 г, заливают томатным соусом с овощами и тушат 15-20 мин. На гарнир подают каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные со сливочным маслом.

Из котлетной массы готовят *шницели, зразы, биточки, котлеты, фрикадельки, кнели, тефтели* жареные, запеченные, отварные на пару, а также *суфле*.

Запеканка с овощами из говядины - отварную говядину измельчают на мясорубке, добавляют размягченное сливочное масло и перемешивают. Половину протертых овощей (картофеля, кабачков, капусты) выкладывают в емкость, затем сверху укладывают слой говядины, сверху - оставшиеся овощи.

Массу выравнивают, смазывают яйцом, сбрызгивают маслом и запекают 30-50 мин. Отпускают запеканку со сливочным маслом, соусом красным основным, или томатным, или молочным.

Пудинг из говядины с овощами запеченный - отварное мясо, цветную капусту, морковь, зеленый горошек измельчают на мясорубке, добавляют манную крупу, желтки яиц, сливочное масло и хорошо перемешивают, соединяют со взбитыми белками, осторожно перемешивают и кладут в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями емкость. После разравнивания изделие смазывают сметаной, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу 30-35 мин.

Голубцы с мясом и рисом - кочаны белокочанной капусты отваривают в подсоленой воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья. На листья укладывают фарш и завертывают, придавая изделию цилиндрическую форму. Голубцы укладывают в емкость, смазанную жиром, заливают томатным или сметанным соусом и запекают в течение 20-25 мин. Для фарша рис отваривают, соединяют с измельченным мясом говядины, заправляют сливочным маслом, солью и перемешивают.

Из сельскохозяйственной птицы готовят филе птицы, фаршированные соусом молочным, котлеты натуральные из филе птицы жареное; жарят целиком; изготавливают котлеты, биточки, зразы, фрикадельки, суфле, кнели и пюре. На гарнир подают каши вязкие, макаронные изделия отварные, пюре из моркови, кабачков, тыквы.

На **гарниры** подают рис припущенный, макароны отварные, блюда из картофеля, овощи отварные со сливочным маслом или в молочном соусе, пюре (из моркови, кабачков, свеклы), рекомендуют сложные гарниры.

Соусы приготавливают на костном, мясном, рыбном бульонах, овощных отварах - сметанные, белые, красные.

Соус красный основной - нарезанную соломкой морковь пассеруют с топленым маслом, добавляют томатное пюре и продолжают пассерование еще 10-15 мин. Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу при температуре

150-160^{0}С до приобретения светло-желтого цвета. Охлажденную до 70-80^{0}С муку разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и вводят в кипящий коричневый бульон, затем добавляют пассерованную с томатным пюре морковь и варят при слабом кипении 55-60 мин. В конце варки добавляют соль, процеживают и доводят до кипения. На основе красного основного соуса готовят его производные - с морковью, с черносливом и изюмом.

Соус белый основной - муку подсушивают при температуре 110-120^{0}С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 60-70^0, растирают со сливочным маслом, вливают четверть горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшийся бульон и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль. Затем соус процеживают и доводят до кипения. Производные соуса - белый с яйцом, томатный (в т.ч. с овощами).

Для подачи блюда используют соусы молочные, сметанные, соус польский, холодные и сладкие соусы (майонез, заправка для салатов; соус черносмородиновый, яблочный).

Соус голландский - в яичные желтки, смешанные с холодной кипяченой водой, кладут кусочки сливочного масла и проваривают смесь на водяной бане, непрерывно помешивая до загустения. Затем вливают оставшуюся часть растопленного масла и после полного соединения его с яичными желтками смешивают с белым соусом, добавляют соль, заправляют лимонной кислотой и процеживают.

Сладкие блюда. Плоды и ягоды используют протертые или очень мягкие в вареном и печеном виде. Из них готовят сладкие блюда: компоты, кисели, пюре, желе, муссы, самбуки.

Кисель из ревеня - ревень моют, очищают, нарезают кусочками, отваривают в воде до размягчения и отвар сливают, ревень протирают. В отвар добавляют сахар, лимонную или апельсиновую цедру, снятую в виде ленты, доводят до кипения, процеживают. Пюре соединяют с отваром, доводят до кипения, вводят крахмал (1 часть крахмала разводят 5 частями отвара и

процеживают) и вновь доводят до кипения.

Самбук абрикосовый - из абрикосов удаляют косточки, заливают горячей водой, варят до размягчения плодов, охлаждают и протирают. Курагу предварительно замачивают, затем также варят и протирают. В пюре добавляют сахар, яичный белок и взбивают на холоде до образования пышной массы. Замоченный и набухший в воде желатин (гидромодуль 1:8) растворяют при нагревании, охлаждают, затем вливают во взбиваемую массу. Смесь после этого разливают по формам и охлаждают.

Шарлотка с яблоками - яблоки без кожицы и семенного гнезда нарезают мелкими кубиками и пересыпают сахаром. С хлеба срезают корки. Мякиш режут ломтиками толщиной 5 мм. Оставшиеся от хлеба обрезки нарезают мелкими кубиками и подсушивают. Ломтики хлеба смачивают с одной стороны в смеси молока, яиц и сахара. Затем ими (смазанной стороной вниз) обкладывают дно и стенки смазанной сливочным маслом формы, в которой должна выпекаться шарлотка. Подсушенные кусочки хлеба перемешивают с яблоками и корицей, заполняют этой смесью форму, сверху покрывают ломтиками хлеба и запекают в жарочном шкафу. Готовую шарлотку с яблоками выдерживают в форме 10 мин, затем выкладывают на блюдо или тарелку, при отпуске поливают абрикосовым соусом.

Яблоки по-киевски - яблоки без кожицы и семенного гнезда бланшируют в подкисленной горячей воде, укладывают на порционную сковороду, образовавшиеся отверстия заполняют вареньем, заливают яично-сметанной смесью (с добавлением муки) и запекают. Отдельно взбивают сметану, белки и соединяют с желтками, растертыми с сахаром. Яблоки можно фаршировать вязкой рисовой кашей и творогом.

Напитки: чай, кофе, какао на воде, с молоком или сливками, отвар шиповника, плодовые, ягодные и овощные соки.

Отметим, что при выраженном воспалительном состоянии желудка и пониженной секреторной активности рекомендуют противовоспалительную диету с резким ограничением хлористого натрия, жиров, углеводов и как

следствие - калорийности.

Диета №5

Диету №5 назначают при заболеваниях печени, желчного пузыря и других заболеваниях, сопровождающихся нарушением функции печени и желчных путей, а также атеросклерозе.

Цель диеты - нормализация деятельности печени и желчного пузыря, предотвращение образования камней в желчных путях и желчном пузыре, стимулирование желчеотделения.

В этиологии хронических заболеваний печени особое значение имеет болезнь Боткина. Видное место среди причин хронического гепатита занимают белково-витаминная недостаточность, длительные заболевания желудка, желчных путей, кишечника, эндокринно-обменные нарушения, различные токсические и аллергические воздействия. При этом нарастают явления печеночной интоксикации - снижается работоспособность, появляется слабость, быстрая утомляемость, головная боль, ухудшается аппетит.

С рационом 5 раз в сутки должно поступать 85-100 г белков; 80-100 г жиров; 400-450 г углеводов; витамина А - 2,5 мг; каротина 7 мг; В1 - 8,4 мг; В2 - 8 мг; РР - 30 мг; С - 100 мг; холестерина - около 150 мг, холина - 4 мг, свободной жидкости - 1,5 -2 л, калорийность - 2900-3100 ккал.

Для диеты характерно нормальное содержание в пище основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей). Максимально ограничивают продукты, богатые азотистыми экстрактивными веществами (мясные, рыбные, грибные бульоны) и холестерином (яйца, тугоплавкие жиры). Рекомендуют молоко и молочные продукты, творог, рафинированное растительное масло, а также продукты, содержащие пектиновые вещества, клетчатку, благоприятно влияющие на деятельность печени. Блюда готовят отварными, запеченными, изредка тушеными. Мясо и рыбу запекают после предварительного отваривания. Мясо, богатое соединительной тканью и овощи, содержащие повышенное количество клетчатки протирают. Жарку исключают. Рекомендуют широко использовать

салаты из свежих овощей, заправленных растительным маслом. Для диеты характерно термическое щажение.

Используют хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сортов (вчерашней выпечки или подсушенный), ржаной из сеянной и обойной муки, несдобное печенье, сухой бисквит, печеные пирожки.

Жиры рекомендуют в натуральном виде и в блюдах (сливочное масло, а также рафинированные растительные масла - оливковое, подсолнечное).

В рационе используют все виды плодов и ягод (кроме кислых). Их используют в сыром, вареном и запеченном виде (компоты, муссы, кисели, желе самбуки). Из кондитерских изделий разрешают сахар, зефир, варенье, мед, нешоколадные конфеты и пастилу в умеренном количестве.

Из рациона исключают - свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, изделия с кремом, жареные пирожки; острые и жирные закуски; мясные и рыбные консервы, копчености, копченые колбасы; мясные, рыбные и грибные бульоны; щи зеленые; овощи, богатые щавелевой кислотой и эфирными маслами (редис, редька, репа, брюква, щавель, шпинат, ревень, чеснок); кислые, соленые, маринованные овощи; грибы; бобовые; яйца, сваренные вкрутую и жареные; сливки и острый сыр; жиры - свиной, говяжий, бараний, кулинарный, гусиный; жирные виды копченых и соленых рыб; жирные сорта мяса, утки, гуси; субпродукты - печень, почки, мозги; пряные и соленые блюда; мясные, рыбные и грибные соусы; горчицу, перец, хрен; клюкву, красную смородину, крыжовник; шоколад, мороженое; кофе черный, какао и газированные напитки. При всех формах поражения печени абсолютно противопоказан прием алкогольных напитков.

Технология приготовления блюд

Холодные блюда и закуски включают салаты (мясные, рыбные, из свежих овощей, морепродуктов), винегреты; рыбу отварную, фаршированную, сельдь вымоченную; сыр неострый, нежирный; колбасы - докторскую, молочную, диетическую.

Салат из квашеной капусты с яблоками - квашеную капусту перебирают,

промывают в холодной воде, отжимают, крупные части измельчают, смешивают с нарезанными мелкими дольками яблоками без семенного гнезда, добавляют сахар, заправляют растительным маслом.

Винегрет со сметаной очищенные отварные картофель, свеклу и морковь, свежие огурцы нарезают ломтиками, зеленый лук шинкуют. Подготовленные овощи соединяют, добавляют сметану и перемешивают.

Мясо или язык заливные - отварное мясо или язык режут по 1-2 куска на порцию, в лоток наливают тонкий слой желе и дают ему застыть. Затем на него кладут подготовленные куски мясопродуктов, сверху украшают морковью и зеленью, заливают тонким слоем и охлаждают. Подают как самостоятельное блюдо или с гарниром из овощей.

Супы рекомендуют молочные с макаронными изделиями, овощные, крупяные, вегетарианские, фруктовые; борщи, щи из свежей капусты; свекольник, окрошки.

Суп картофельный (с фрикадельками, макаронными изделиями) - в кипящий бульон или воду кладут подготовленные картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют морковь, нарезанную кубиками и припущенную со сливочным маслом, предварительно бланшированный, затем припущенный репчатый лук и варят до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем, а вермишель и фигурные изделия - за 5-10 мин до окончания варки. Суп можно отпускать с фрикадельками. Суп можно готовить с рыбой и рыбными продуктами.

Суп из овощей с клецками - в кипящий бульон или воду кладут нашинкованную белокочанную капусту, нарезанный брусочками картофель и варят 15-20 мин. За 5-10 мин до окончания варки добавляют нашинкованную, припущенную со сливочным маслом морковь, петрушку, свежие помидоры, нарезанные ломтиками, соль. Клецки варят отдельно в воде небольшими партиями и кладут в суп при отпуске.

Суп молочный (с макаронными изделиями, или крупой, или с овощами, или с саго, или с дыней) - подготовленные продукты варят или припускают в воде до

полуготовности, за 5-10 мин до полуготовности добавляют молоко, сахар, соль и варят до готовности 5-7 мин. Перед отпуском суп заправляют сливочным маслом или льезоном. В суп с дыней вместе с молоком вводят подготовленный крахмал (на 1 часть крахмала берут 5 частей молока).

При заболеваниях печени в рационах используют холодные супы *(окрошки мясная, овощная, рыбная)*, приготовленные на квасе. Хлебный квас содержит экстрактивные, ароматические вещества, молочную кислоту, которые оказывают благоприятное влияние на процессы пищеварения. При диете супы готовят с пониженным количеством желтка - до 1/4 шт. на порцию).

Свекольник холодный - свеклу нарезают кубиками или соломкой и припускают с добавлением лимонной кислоты, охлаждают и кладут в квас, заправленный солью и сахаром. При отпуске в порционную посуду кладут нарезанные огурцы, мелко нашинкованный зеленый салат, сваренные вкрутую яйца, наливают свекольник и кладут сметану.

Картофель и овощи используют в сыром, вареном, тушеном и запеченном виде; лук репчатый в блюдах - после предварительного бланширования. Для приготовления блюд допускается использовать некислую квашеную капусту, спелые томаты, зеленый горошек, бахчевые.

Пюре из зеленого горошка, моркови (с курагой), свеклы, тыквы - готовят из подготовленных припущенных (отварных) овощей, которые затем протирают. В пюре для повышения пищевой ценности вводят кипяченое молоко, сливочное масло или молочный соус.

Пудинг из тыквы или кабачков и яблок - подготовленные тыкву и кабачки припускают в молоке с маслом до полуготовности. Яблоки без кожицы и семенного гнезда мелко нарезают и припускают с добавлением сахара и воды до готовности. Затем тыкву или кабачки смешивают с яблоками, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Полученную массу охлаждают до температуры 40-50^{0}С, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, соль, перемешивают, затем осторожно вводят взбитые белки. Массу выкладывают в емкость, смазанную маслом, поверхность выравнивают и варят на пару 30-35

мин. Отпускают со сливочным маслом.

Припущенные блюда готовят из моркови, репы, тыквы, кабачков. Кабачки, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, припускают или тушат без добавления жидкости, при слабом кипении в закрытой посуде. Овощи, не выделяющие большого количества влаги, припускают с добавлением жидкости и сливочного масла..

Припускают и тушат отдельные виды овощей или их смеси. В первом случае овощи припускают раздельно, затем смешивают и прогревают в молочном или сметанном соусе.

Овощи, припущенные в молочном соусе - подготовленные овощи нарезают кубиками или дольками. Припущенные со сливочным маслом раздельно по видам овощи соединяют с прогретым консервированным зеленым горошком, добавляют сахар, соль, молочный соус и проваривают 1-2 мин.

Картофельные ватрушки с творогом - в отварной протертый картофель, охлажденный до температуры 40-50^{0}С, добавляют яйца, муку и перемешивают. Для ватрушек картофельную массу формуют в виде шариков, делают в них углубление и заполняют творожным фаршем. Сформованные ватрушки смазывают яйцом и выпекают; отпускают со сметаной.

Запеканка из тыквы - подготовленную тыкву измельчают. В кипящее молоко кладут соль, часть масла, подготовленную тыкву, затем всыпают промытое в горячей воде пшено и проваривают до загустения. Остывшую до температуры 40-45^{0}С массу соединяют с яйцом, выкладывают в смазанную емкость, поверхность смазывают сметаной, наносят узор и запекают. Отпускают со сметаной или молочным, или сметанным соусом.

Крупы и макаронные изделия. Приготовляют каши из разных круп, особенно рекомендуют из овсяной и гречневой, плов с сухофруктами, морковью, пудинги с морковью и творогом, крупеник, отварные макароны.

Запеканка рисовая, пшенная, пшеничная с тыквой - готовую вязкую кашу, сваренную с тыквой, охлаждают до 60-70^{0}С, добавляют яйца, взбитые с сахаром, сливочное масло и перемешивают. Массу выкладывают в смазанную

маслом емкость, поверхность выравнивают, смазывают смесью яйца и сметаны и запекают.

Пудинг рисовый с плодами - в готовую рассыпчатую кашу. охлажденную до 60-70^{0}С добавляют мелко нарезанные яблоки без кожи и семенного гнезда, яичные желтки, растертые с сахаром, сливочное масло, перемешивают и вводят в массу взбитые в густую пену яичные белки, выкладывают ее в емкость, смазанную сливочным маслом, посыпают сухарями и запекают 15 мин. Отпускают со сливочным маслом.

Яйца используют для приготовления паровых и запеченных омлетов. Употребление желтков ограничено.

Омлет, из яичных белков с цветной капустой - отварную цветную капусту мелко рубят, смешивают с подготовленной омлетной смесью, выливают в емкость, смазанную сливочным маслом и варят на пару 20-25 мин.

Творог используют для приготовления холодных (творожная масса с различными наполнителями) и горячих блюд (пудингов, запеканок, сырников, суфле, вареников). Вместо творога для приготовления горячих блюд можно использовать молочный белок.

Блюда из рыбы. Используют нежирные виды рыб (треску, судака, хека, сазана) для отварных и запеченных (после отваривания) блюд; а также для приготовления заливных и блюд из котлетной массы (фрикадельки, кнели, суфле)

Котлеты или биточки рыбные запеченные - филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке вместе с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, все тщательно перемешивают и выбивают. Из котлетной массы формуют котлеты или биточки и варят на пару 20-25 мин. В смазанную маслом емкость наливают молочный соус, кладут котлеты или биточки и гарнир, заливают соусом и запекают в жарочном шкафу 10-15 мин. На гарнир подают каши вязкие, пюре картофельное.

Блюда из мяса, мясопродуктов, птицы и кролика. Используют

говядину, курицу, индейку нежирные без грубой соединительной ткани в отварном или запеченном виде после отваривания (порционные куски) и изделия из котлетной массы (суфле, пудинги). Допускается включать в рацион голубцы, плов из отварного мяса, сосиски молочные.

Говядина отварная в соусе - мясо нарезают кусками массой не более 2 кг, заливают холодной водой (гидромодуль 1:1,5) так, чтобы куски мяса были полностью покрыты водой, быстро доводят до кипения, уменьшают нагрев и варят при слабом кипении. Для улучшения вкуса и аромата отварного мяса в бульон за 25-30 мин до готовности добавляют корень петрушки, морковь и репчатый лук. За 5 мин до готовности добавляют лавровый лист. Отварное мясо нарезают по два куска на порцию, заливают соусом и тушат 10-15 мин. Соусы - томатный, сметанный с луком, сметанный с яблоками. На гарнир подают каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные и припущенные с маслом сливочным.

Плов из отварной говядины - мясо (боковой и наружный куски тазобедренной части), отваренное до полуготовности, нарезают по 10-15 г, добавляют припущенную с маслом морковь, нашинкованный бланшированный, затем пассерованный репчатый лук, заливают водой и доводят до кипения. Всыпают перебранную промытую рисовую крупу, добавляют соль и варят до полного поглощения жидкости, затем посуду плотно закрывают крышкой и плов доводят до готовности при умеренном нагреве в течение 35-40 мин.

Биточки из говядины с кабачками, запеченные в молочном соусе - в готовую котлетную массу выбивают, добавляют сливочное масло и формуют биточки, которые варят на пару 20-25 мин. Кабачки предварительно очищают, удаляют семена, нарезают кружочками, отваривают до полуготовности в подсоленной воде. Подготовленные кабачки кладут в смазанную маслом емкость, на середину кабачков кладут биточки, заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают 20-25 мин.

Запеканка капустная с говядиной - отварную говядину измельчают на мясорубке и слегка обжаривают. В нашинкованную капусту, припущенную с

молоком и сливочным маслом, всыпают манную крупу и, периодически помешивая, варят до готовности, после чего охлаждают до 40-50^{0}С, добавляют яйца и перемешивают. Половину капустной массы выкладывают ровным слоем в смазанную сливочным маслом емкость, сверху укладывают мясо, покрывают его оставшейся капустой, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу 30-35 мин.

Суфле из кур или бройлеров цыплят - мякоть отварных кур без кожи дважды измельчают на мясорубке, в массу вводят густой молочный соус, желтки яиц, затем взбивают, добавляют белки, взбитые в густую пену, слегка перемешивают снизу вверх и раскладывают в смазанную сливочным маслом емкость, варят на пару. Отпускают суфле с гарниром (каши вязкие протертые, макаронные изделия отварные, пюре из моркови или свеклы) и сливочным маслом.

Гарниры - каши рассыпчатые (гречневая, пшенная, перловая, ячневая, пшеничная, рисовая, из саго искусственного), макаронные изделия, блюда из картофеля (кроме жареного), овощи отварные и припущенные, в том числе - в молочном соусе (капуста, тыква, горошек зеленый, тыква, кабачки).

Капуста тушеная с яблоками - нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел, добавляют воду (5-10% к массе сырой капусты), часть сливочного масла и тушат капусту при периодическом помешивании до полуготовности. Затем добавляют нарезанные яблоки без кожи и семенного гнезда и тушат до готовности 40-45 мин. За 5 мин до окончания тушения капусту заправляют сахаром, солью, мукой, подсушенной без изменения цвета, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды, и вновь доводят до кипения.

Баклажаны, тушеные в сметане - баклажаны промывают, очищают от кожицы, нарезают кружочками, солят и оставляют на 10-15 мин для удаления горечи. Затем промывают, добавляют воду (5% к массе баклажанов), часть сметаны, соль и тушат в течение 15-20 мин. За 5 мин до окончания тушения заправляют подсушенной без изменения цвета мукой, растертой со сливочным

маслом и разведенной оставшейся сметаной, и вновь доводят до кипения.

Чернослив припущенный - чернослив перебирают, промывают, заливают водой и припускают до готовности 25-30 мин. Затем добавляют сахар и проваривают 5-7 мин.

Соусы рекомендуют сметанные, молочные, плодово-ягодные и на овощном отваре. Муку и коренья не пассеруют.

Соус молочный на картофельном крахмале - в кипящее молоко вливают предварительно разведенный холодным молоком процеженный крахмал и, непрерывно помешивая, доводят до кипения. В конце варки добавляют соль и заправляют сливочным маслом.

Соус абрикосовый - абрикосы с удаленной косточкой припускают с добавлением воды до размягчения плодов, протирают. В пюре добавляют сахар и варят 3-5 мин. Готовый соус охлаждают.

Сладкие блюда. Все виды плодов и ягод (кроме кислых) используют в сыром, вареном и запеченном виде; из них готовят компоты, кисели, желе, муссы, самбуки.

Яблоки или груши с сиропом - плоды очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда и варят 6-8 мин в сиропе, подкисленном лимонной кислотой Плоды вынимают, сироп процеживают, заливают им плоды и охлаждают.

Компот из свежих плодов - яблоки или айву, или груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Яблоки и груши варят при слабом кипении не более 6-8 мин. Быстроразваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

Черешню или вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют; сливы или персики, или абрикосы перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сахарный сироп и доводят до кипения.

Для сахарного сиропа в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и

процеживают.

Кисель из повидла, джема, варенья - повидло, джем или варенье разводят горячей водой и нагревают до кипения, затем процеживают с одновременным протиранием плодов и ягод, добавляют сахар, лимонную кислоту, вводят подготовленный крахмал (1:5) и вновь доводят до кипения.

Желе со свежими плодами, ягодами и бахчевыми - яблоки без кожицы и семенного гнезда нарезают дольками и варят в воде, подкисленной лимонной кислотой. Отвар процеживают, добавляют сахар, вводят замоченный (1:8) и набухший желатин и доводят до кипения (не кипятят). Арбузы и дыни, очищенные от корок и семян и нарезанные дольками, виноград и отварные яблоки раскладывают в формы или креманки, заливают желе и охлаждают.

Желе из молока - готовят миндальное молоко: миндаль заливают горячей водой, варят 3-4 мин, откидывают на сито, очищают от кожицы, измельчают в ступке, постепенно прибавляя холодную кипяченую воду. Молоко процеживают, а мезгу вновь подвергают той же обработке. Миндальное молоко соединяют с горячим молоком, сахаром, и, непрерывно помешивая, доводят до кипения. В готовую смесь добавляют сахар, подготовленный желатин, размешивают, доводят до кипения, затем процеживают в формы и охлаждают.

Мусс лимонный - с лимонов срезают цедру, разрезают пополам и отжимают сок. Цедру заливают горячей водой, варят 5-6 мин, процеживают, в отвар добавляют сахар, вводят подготовленный желатин, соединяют его с лимонным соком, охлаждают и взбивают. Перед отпуском охлаждают и поливают ягодным соком.

Крем молочный - в кипящем молоке растворяют сахар, вливают предварительно разведенный холодным молоком и процеженный крахмал и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 8-10 мин. В конце варки добавляют ванилин. Смесь охлаждают до 60-70^{0}С, вводят яичные желтки, перемешивают, после чего добавляют взбитые сливки и вновь осторожно перемешивают до образования однородной массы, которую разливают в порционные формы и охлаждают.

Пудинг сухарный - ванильные сухари, разломанные на мелкие кусочки, заливают смесью из яичных желтков, растертых с сахаром и разведенных холодным молоком и оставляют на 15 мин для набухания. Когда сухари набухнут, добавляют подготовленный изюм, а затем аккуратно вводят взбитые в пену белки. После этого массу перемешивают и раскладывают в смазанные сливочным маслом формы и выпекают в жарочном шкафу. Пудинг можно готовить на пару. Подают с абрикосовым соусом, с молоком или киселем.

Напитки - чай с молоком, кофе с молоком, сладкие плодовые, ягодные и овощные соки, отвар шиповника.

Напиток морковно-апельсиновый - из очищенных апельсинов и измельченной моркови отжимают сок. Морковную мезгу и мелко нарезанную цедру заливают водой, варят 5-7 мин, а затем оставляют на 3-4 ч для настаивания. После процеживания в отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок апельсинов и моркови, затем охлаждают.

Напиток из плодов шиповника - промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении 5-10 мин и добавляют сахарю Затем оставляют для настаивания на 22-24 ч. После этого отвар процеживают.

Для стимуляции желчеотделения, выведения холестерина и лучшей эвакуации остатков пищи из кишечника была разработана специальная диета, обогащенная солями магния, растительной клетчаткой и витаминами. В период обострения холецистита может быть применен противовоспалительный вариант диеты №5 (уменьшена калорийность за счет сокращения белка и жира), всю пищу протирают, исключая механические раздражители, снижают количество соли, режим питания - 6 раз в день.

Диета №7

Диету №7 назначают при заболеваниях почек (острый нефрит в период выздоровления или в легкой форме, хронический нефрит вне обострения и недостаточности почек).

Цель диеты - нормализация деятельности почек, стимулирование

выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ.

Болезни почек встречаются преимущественно с молодого возраста, в т.ч. у детей. Как правило, заболеванию предшествует очаговая инфекция и воздействие таких факторов, как переохлаждение, перенапряжение, травмы и различные стрессовые ситуации. Нарушение функции почек, в частности та или иная степень хронической почечной недостаточности, может развиваться при сердечной недостаточности, гипертонической болезни и атеросклерозе.

С рационом 4-5 раз в сутки должно поступать 80 г белков; 80-90 г жиров; 400-450 г углеводов (80-90 г сахара); 0,9-1,0 л свободной жидкости калорийность - 2700-2900 ккал.

Для рациона характерно резкое ограничение соли (выдают на руки в количестве 3-5 г), уменьшение в пище белка, свободной жидкости, продуктов, содержащих значительное количество холестерина (яйца, жиры). Исключают азотистые экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов; продукты, богатые щавелевой кислотой (ревень, щавель, шпинат) и эфирные масла (чеснок, редька). Рекомендуют продукты, богатые липотропными веществами (творог, кисломолочные продукты, растительные масла), а также овощи и плоды с повышенным количеством калия (картофель, зеленый горошек, томаты, свекла, смородина, виноград, абрикосы, сухофрукты), улучшающие функции почек. Рыбу и мясо готовят в отварном виде, разрешают последующее обжаривание и запекание. Вкус блюд улучшают соусами, пряностями, лимонной кислотой. Термическое щажение не предусматривают.

Рекомендуют бессолевой хлеб, блинчики с яблоками, творожным и другими фаршами.

В рационе используют сливочное несоленое масло (топленое - ограничивают) и рафинированные растительные масла (оливковое, подсолнечное, кукурузное).

Различные плоды и ягоды употребляют в свежем виде, а также используют для приготовления варенья, компотов, киселей, желе. Необходимо широко использовать абрикосы, курагу, урюк, изюм, чернослив, виноград,

дыню, арбузы, черную смородину, лимоны, апельсины, мандарины.

Из рациона исключают - хлеб обычной выпечки, мучные изделия с добавлением соли; рыбные и мясные консервы; копченые колбасы; соленые сыры; маринованные и квашенные овощи; мясные, рыбные, грибные бульоны и соусы; редьку, редис, шпинат, щавель, ревень, чеснок; бобовые; тугоплавкие жиры; жирные виды рыб, мяса, птицы; жареные и тушеные рыбные и мясные блюда без предварительного отваривания; перец, горчицу, хрен; изделия из сдобного и слоеного теста; шоколад; черный кофе, какао.

Технология приготовления блюд

Холодные блюда и закуски. Винегреты должны быть без соленых овощей, салаты - из свежих плодов и овощей (*салаты зеленый, из свежих огурцов, из свежих помидоров (с яблоками, сладким перцем), картофельный (с зеленым горошком, с морковью*), *из свеклы с изюмом, из свеклы с курагой, из моркови с медом)* допускается использовать кабачковую и баклажанную икру.

Салат картофельный с кальмарами или морским гребешком - отварные филе кальмара и морского гребешка нарезают тонкими ломтиками (часть морепродуктов оставляют для оформления салата). Картофель соединяют с нарезанными кальмарами (морским гребешком) и заправляют сметаной.

Салат из белокочанной капусты (с морковью и яблоками) - белокочанную капусту шинкуют, добавляют подготовленные морковь и яблоки, раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании, пока слой капусты не осядет. Прогретую капусту быстро охлаждают, добавляют сахар и заправляют растительным маслом. Вместо белокочанной можно использовать краснокочанную капусту.

Салат мясной - мясопродукты (боковой и наружный куски тазобедренной части, лопаточная, подлопаточная, грудная части, покромка от говядины I категории) отваривают; картофель, очищенные огурцы нарезают тонкими ломтиками, заправляют майонезом, выкладывают горкой, оформляют яйцом, кусочками отварного мяса, зеленым салатом и оставшимся майонезом.

Икра кабачковая - очищенные от кожицы кабачки, нарезанные

кружочками, запекают в жарочном шкафу и измельчают. Репчатый лук, томатное пюре или свежие мелко нарезанные помидоры подготавливают, соединяют с кабачками и тушат 3-5 мин. В конце тушения добавляют раствор лимонной кислоты. Отпускают порциями по 75-100 г.

Из холодных рыбных и мясных блюд готовят *рыбу заливную, рыбу фаршированную, паштет рыбный; мясо или язык, или птицу, или кролика отварных с гарниром; язык заливной, сыр мясной, колбасу.*

Супы готовят вегетарианские с овощами, крупой, картофелем, молочные, фруктовые; борщи, щи - из свежей капусты. При отпуске заправляют сливочным маслом, сметаной, лимонной кислотой, добавляют мелко нарезанную зелень укропа, петрушки.

Суп из цветной капусты - в кипящую воду кладут нарезанный кубиками картофель, за 10-15 мин до окончания варки добавляют разобранную на соцветия цветную капусту, нарезанные соломкой и припущенные со сливочным маслом кольраби, репу и морковь, петрушку.

Суп-лапша домашняя - в кипящую воду кладут припущенную со сливочным маслом морковь, петрушку, предварительно бланшированный, затем пассерованный репчатый лук и варят 5-8 мин, после чего добавляют домашнюю лапшу и варят до готовности.

Картофель и овощи употребляют отварными, запеченным (некоторые овощи - свежими); готовят котлеты из моркови, тушеную свеклу. Особенно рекомендуют тыкву, кабачки, отварную цветную капусту, огурцы и другие овощи (главным образом, в виде пюре, запеканок, пудингов), не содержащие щавелевой кислоты.

Капуста краснокочанная, тушеная с яблоками - нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), лимонную кислоту, сливочное масло и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют яблоки без кожицы и семенного гнезда, нарезанные кубиками или ломтиками и тушат 10-15 мин. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой, разведенной водой,

сахаром, солью и доводят до кипения. Отпускают со сливочным маслом. В капусту, тушеную с яблоками, можно добавить изюм (5-10 г).

Рагу из овощей - очищенные и нарезанные дольками или кубиками картофель, морковь и брюкву припускают в небольшом количестве воды со сливочным маслом до полуготовности. Белокочанную капусту нарезают шашками и припускают. Затем картофель и овощи соединяют с томатным или сметанным соусом и тушат 10-15 мин. После этого добавляют припущенную белокочанную капусту и продолжают тушить 15-20 мин. За 5-10 мин до готовности кладут консервированный зеленый горошек.

Оладьи картофельные - сырой очищенный картофель протирают, добавляют пшеничную муку, яичные желтки, сметану, взбитые белки и перемешивают до образования однородной массы. Жарят оладьи с обеих сторон без образования корочки 7-10 мин. Отпускают со сметаной по 2-4 шт. на порцию.

Шницель из капусты - кочан капусты после зачистки и удаления кочерыжки варят целиком 10-12 мин в кипящей воде, слегка охлаждают и разбирают на листья. Утолщенные части листьев срезают или отбивают. Затем складывают по 2 листа, придают им овальную форму. Просеянную муку разводят теплым молоком, размешивают, добавляют желтки яиц и оставляют на 10-15 мин. Перед жаркой в тесто вводят взбитые белки и размешивают. Подготовленную капусту погружают в тесто и обжаривают с обеих сторон 8-10 мин. Отпускают со сливочным маслом, или сметаной, или молочным или сметанным соусом. **Крупы и макаронные изделия.** Приготовляют каши, запеканки, пудинги, крупеники, котлеты, биточки из различных круп; используют макароны, лапша, вермишель. Из бобовых используют зеленый горошек.

Котлеты или биточки перловые с творогом - варят густую вязкую кашу с выходом из 1 кг крупы 4 кг каши. Готовую кашу охлаждают до 60-70^{0}С и протирают, добавляют протертый творог, взбитые с сахаром яйца, перемешивают. Подготовленную массу разделывают на биточки или котлеты,

панирую в сухарях и обжаривают 8-10 мин. Отпускают со сметанным или сладким соусом.

Оладьи рисовые с яблоками - варят рисовую кашу с выходом из 1 кг крупы 3,7 кг каши, охлаждают до 60-70^{0}С, добавляют сырые яичные желтки, растертые с сахаром, мелко нарезанные яблоки без кожицы и семенного гнезда и перемешивают. Непосредственно перед жаркой вводят взбитые белки. Оладьи жарят 8-10 мин. Отпускают со сметаной.

Яйца. Желтки добавляют в блюда, яйца готовят всмятку и омлет (при уменьшении мяса, рыбы или творога). **Творог** используют для приготовления холодных и горячих блюд.

Яичная кашка натуральная - яйца разводят молоком, добавляют соль, сливочное масло и варят при непрерывном помешивании в небольшой посуде до консистенции полужидкой каши. Готовую кашку хранят до отпуска на мармите при температуре 60^{0}С не более 15 мин.

Зразы из творога с изюмом - в протертый творог добавляют муку, яйца, сахар, хорошо перемешивают и формуют лепешки толщиной 5-7 мм. На середину лепешки кладут предварительно перебранный и промытый изюм и соединяют ее края так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в муке, придавая форму кирпичика с овальными краями, слегка обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5-7 мин.

Блюда из рыбы. Используют нежирную рыбу. Ее отваривают (в том числе на пару) с последующим обжариванием или запеканием, готовят изделия из котлетной массы, фаршируют и готовят заливные блюда.

Блюда из мяса, мясопродуктов, птицы и кролика. Используют нежирную говядину, курицу, индейку (отваривают, запекают, обжаривают).

Говядина в сухарях - отварное мясо нарезают по два куска на порцию, панируют в муке, смачивают в яйце, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон 5-7 мин.

Тефтели из говядины (паровые) - в мясной фарш добавляют рассыпчатый

рис, нашинкованный бланшированный, затем пассерованный репчатый лук, воду или молоко, перемешивают, формуют в виде шариков и варят на пару 20-25 мин. Готовые тефтели заливают горячим соусом (томатным, молочным, сметанным) и доводят до кипения. На гарнир подают картофель отварной, пюре картофельное, овощи припущенные с маслом сливочным.

Гарниры - каши, макаронные изделия, блюда из картофеля, овощи отварные, припущенные и тушеные, а также в виде пюре и сложных гарниров (картофель жареный с тушеной капустой; морковь и свекла отварные с горошком зеленым; пюре из моркови с черносливом и отварным картофелем и т.д.). Исключают овощи с грубой клетчаткой.

Соусы готовят томатные, молочные, сметанные, фруктовые (с добавлением лимонной кислоты). Если в технологии используют муку, ее подсушивают без изменения цвета.

Соус томатный - подсушенную без изменения цвета и растертую с маслом муку тщательно размешивают с частью бульона, затем добавляют оставшийся бульон, проваренное томатное пюре и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют сахар.

Соус томатный является основой для приготовления производных соусов. Продают соус к блюдам из отварного мяса и овощей.

Соус сметанный с томатом - сметанный соус соединяют с уваренным до половины первоначального объема томатным пюре, варят 3-5 мин, затем соус процеживают и вновь доводят до кипения.

Соус майонез - в растертые сырые желтки яиц с солью и сахаром постепенно при непрерывном одностороннем помешивании вливают растительное масло. Когда масло соединят с желтками яиц и смесь превратится в густую однородную массу, выливают раствор лимонной кислоты и хорошо размешиваю. В готовый соус можно добавить процеженный и остывший белый соус.

Сладкие блюда. Плоды и ягоды используют в свежем виде, а также используют для приготовления компотов, киселей, желе, муссов, самбуков.

Плоды или ягоды быстрозамороженные с сиропом - плоды и ягоды замороженные без сахара полностью не размораживают, спустя 10-15 мин промывают, раскладывают в креманки, заливают теплым сахарным сиропом и 25-30 мин дают настояться. Для сахарного сиропа: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают.

Компот из крыжовника со смородиной черной - ягоды перебирают, удаляют плодоножки и моют. В готовый горячий сироп кладут подготовленные крыжовник и черную смородину доводят до кипения и охлаждают.

Кисель из яблок (густой) - яблоки моют, удаляют семенное гнездо, нарезают, заливают горячей водой, варят до готовности, протирают. В полученное пюре добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, разведенный отваром в соотношении 1:5 крахмал и вновь проваривают 5-7 мин при слабом кипении. Готовый кисель разливают в подготовленные формы и охлаждают.

Крем ванильный, шоколадный, кофейный - сливки взбивают на холоде до образования густой пышной пены. Во взбитые сливки, непрерывно помешивая, вливают охлажденную до комнатной температуры яично-молочную смесь с желатином. Для яично-молочной смеси яйца растирают с сахаром, добавляя постепенно кипяченое горячее молоко, и нагревают до 70-80^{0}С. После этого при помешивании вводят подготовленный желатин. Для шоколадного крема в горячую яично-молочную смесь добавляют растертый с сахаром какао порошок. Для кофейного крема яично-молочную смесь готовят с добавлением кофейного настоя (50 г кофе на 150 г кипятка). Для ванильного крема в процеженную яично-молочную смесь добавляют ванилин. Готовый крем быстро разливают в формы и охлаждают. Если в готовый крем добавить поджаренные с сахаром и растертые миндальные орехи (5 частей орехов на 1 часть сахара), то можно получить *крем ореховый*.

Напитки - чай (с молоком), кофе с молоком, соки фруктовые и овощные, отвар шиповника.

При заболеваниях почек в зависимости от степени тяжести разработаны еще два варианта рассматриваемой основной диеты (№7а и №7б), которые отличаются от нее ограничением тех или иных составных частей в зависимости от фазы и стадии болезни.

В заключение отметим, что хронические заболевания почек, не сопровождающиеся азотемией, отеками и гипертонией, не требуют особых ограничений. Диета таких больных должна быть полноценной, разнообразной, содержать необходимое количество основных пищевых веществ.

Диета №8

Диету №8 назначают при ожирении, возникающем вследствие систематического переедания или нарушений обмена веществ.

Цель диеты - активизация обмена веществ в организме и устранение избыточного отложения жира.

Тучность представляет в настоящее время одну из серьезных проблем здравоохранения для большинства стран Европы и Америки. Возможно “латентное ожирение” (нарушение соотношения между жировыми и нежировыми тканями”. Оно может развиваться в любом возрасте, но чаще наблюдается у лиц, старше 40 лет.

Выделяют три степени ожирения: первую - легкую (превышение веса на 20-30%); среднюю (превышение на 30-50%) и высокую (масса тела превышает нормальную более чем на 50%).

При первой степени ожирения калорийность пищевого рациона снижают на 20% от физиологической потребности. При этом необходимо учитывать энергетические затраты организма.

При второй степени ожирения калорийность пищевого рациона должна быть на 40% меньше нормальной потребности. Однако не все лица, особенно занимающиеся физическим трудом, могут свободно перенести подобное ограничение.

При третьей степени ожирения рекомендуют снижение калоража на 50-60%. Применение таких диет наиболее целесообразно в условиях стационара.

Полное голодание в течение 1-2 недель не рекомендуют. Нецелесообразность данного направления в диетотерапии было доказано Институтом Питания АМН.

Диетотерапию ожирения у детей и в юношеском возрасте проводят с осторожностью, главным образом, за счет углеводов и жиров.

При шестиразовом питании приемы пищи должны быть некалорийны, а по объему - достаточно велики (чем реже человек принимает пищу, тем сильнее чувство голода и тем больше человек съедает пищи). С рационом должно поступать 100-110 г белков, 80-90 г жиров; 150-200 г углеводов; энергетическая ценность - 1700-1900 ккал. Пищу готовят без соли. Общий вес рациона - 3-3,5 кг; свободной жидкости 1-1,2 л.

В рационе предусмотрено уменьшение калорийности за счет углеводов, особенно легкоусвояемых (сахара, крахмала), и жиров, но нормальное содержание белков. Снижение калорийности не должно приводить к сокращению в рационе веществ, необходимых для обменных функций организма, т.е. белков, витаминов, полиненасыщенных жирных кислот, минеральных элементов. Ограничено потребление свободной жидкости и соли. Умеренно используют заменители сахара в сладких блюдах и напитках или готовят их без сахара. Исключают бульоны, специи и острые блюда, которые возбуждают аппетит. Уменьшено потребление хлеба и картофеля. Пищу употребляют в отварном, тушеном и запеченном виде. Жареные, протертые и рубленные изделия ограничивают. Горячие блюда и напитки подают при температуре 75^0С, холодные при 15-20^0С.

Рекомендуют ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубной.

Молоко и кисломолочные продукты используют обезжиренные или пониженной жирности, сметану добавляют в блюда; из нежирного творога готовят сырники и пудинги.

В рационе не используют тугоплавкие жиры, широко используют растительные масла.

Кислосладкие и кислые плоды и ягоды (яблоки, апельсины, лимоны,

арбузы, красная смородина, крыжовник) используют в натуральном виде, а также готовят компоты, желе, муссы на ксилите, сорбите или без сахара.

Из рациона исключают изделия из муки высшего и первого сорта, сдобного и слоеного теста; жирные, острые, пряные и соленые холодные блюда; консервы, копченые колбасы; концентрированные жирные бульоны; супы молочные, крупяные, из бобовых, с макаронными изделиями; блюда из риса, манной, пшеничной и овсяной круп; сладкие сырники, сливки, топленое молоко; жирные и соленые сыры; жиры - кулинарный, говяжий, свиной, бараний; жирная, соленая и копченая рыба; утки, гуси, жирные сорта мяса; жирные и острые соусы; пряности; бананы, инжир, финики, сладкие сорта плодов; кондитерские изделия; варенье, мед, кисели, мороженое; сладкие соки (виноградный, абрикосовый); какао; щавель и шпинат.

Технология приготовления блюд

Холодные блюда и закуски включают салаты из свежих и квашеных овощей, винегреты, салаты овощные с отварным мясом или рыбой, морепродукты, студень говяжий, заливное мясо (в том числе - язык) и рыбу (заливную, паштет). Рекомендуют: *салат зеленый, из свежих огурцов (помидоров), помидоров и яблок, помидоров и сладкого перца, редис с маслом, из белокочанной капусты (с яблоками, морковью и свеклой), из краснокачанной капусты, из свеклы с черносливом (изюмом); салат мясной, винегрет со сметаной.*

Супы (порция - 250 г) готовят вегетарианские из разных овощей с добавлением небольшого количества картофеля или крупы; щи, борщи, окрошки (мясную, овощную, рыбную), свекольники. Два-три раза в неделю - супы на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульоне с овощами, фрикадельки.

Щи из квашеной капусты - подготовленную квашеную капусту тушат с томатным пюре. Морковь припускают, репчатый лук предварительно бланшируют, а затем пассеруют и добавляют в капусту за 10-15 мин до окончания тушения. В кипящий бульон или воду кладут капусту, тушеную с

овощами, петрушку и варят 10-15 мин. За 5-10 мин до окончания варки щи заправляют подсушенной мукой, разведенной водой, кладут соль и варят до готовности. Щи можно готовить и без томатного пюре. Щи можно готовить с картофелем.

Суп крестьянский - в кипящий бульон или воду вводят свежую белокочанную капусту, нарезанную шашками, затем добавляют картофель, нарезанный брусочками, и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут припущенные со сливочным маслом репу и морковь, петрушку, бланшированные, а затем пассерованные репчатый лук и лук порей. В конце варки добавляют нарезанные дольками свежие помидоры, соль. Отпускают со сметаной.

Суп из овощей со свежими огурцами - в кипящий бульон или воду кладут нарезанный кубиками картофель и варят до полуготовности, затем добавляют очищенные и нарезанные кубиками или ломтиками свежие огурцы. За 8-10 мин до готовности супа кладут нарезанные мелкими кубиками, припущенные со сливочным маслом морковь и кольраби, зеленый горошек, соль. Суп можно отпускать со сметаной.

Овощи используют после всех видов тепловой обработки, а также свежими в виде салатов. Широко используют различные виды капусты, тыкву, кабачки, томаты, репу в вареном и запеченном виде. Квашеную капусту перед использованием промывают. Ограничивают блюда из картофеля, свеклы, брюквы, зеленого горошка.

Капуста отварная с маслом - подготовленную капусту закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, отвар сливают, отпускают со сливочным маслом.

Пудинг из тыквы или кабачков и яблок - тыкву или кабачки подготавливают и припускают в молоке с маслом до полуготовности. Яблоки без кожицы и семенного гнезда мелко нарезают и припускают с добавлением ксилита (сорбита) и воды до готовности. Затем тыкву или кабачки смешивают с яблоками, всыпают манную крупу, проваривают до загустения. Полученную

массу охлаждают до температуры 40-50^{0}С, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, соль и перемешивают, затем осторожно вводят взбитые белки. Массу раскладывают в емкость, смазывают маслом и варят на пару 30-35 мин.

Котлеты капустные - капусту нарезают соломкой и припускают в молоке с маслом до полуготовности. После этого всыпают постепенно манную крупу, тщательно перемешивают и проваривают 10-15 мин. Полученную массу охлаждают, добавляют в нее сырые яйца и соль, тщательно перемешивают, формуют котлеты, панируют и обжаривают с обеих сторон 5-7 мин. Отпускают со сливочным маслом, или сметаной, или молочным, или сметанным соусом.

Кольраби с яблоками жареная - кольраби очищают, варят до полуготовности, слегка охлаждают, нарезают ломтиками и жарят. Яблоки, очищенные от кожицы и семенного гнезда, нарезают ломтиками, добавляют их к кольраби и продолжают жарить до готовности 10-15 мин.

Запеканка капустная с яблоками - капусту шинкуют и припускают до полуготовности с молоком и маслом. Для фарша морковь мелко нарезают, яблоки очищают от кожицы, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими кубиками. Морковь и яблоки припускают в молоке, в конце припускания добавляют изюм. При изготовлении запеканки капустную массу делят пополам. Одну половину кладут в смазанную маслом емкость слоем 20 мм, равномерно распределяют фарш, который покрывают оставшейся капустной массой. Поверхность заливают яйцом, сбрызгивают растопленным маслом и запекают 20-25 мин. Отпускают со сливочным маслом.

Капуста цветная в белковом омлете - капусту подготавливают, укладывают в смазанную маслом емкость, заливают белками, смешанными с молоком, посыпают сыром, сбрызгивают растопленным маслом и запекают 20-25 мин.

Крупы и макаронные изделия используют ограниченно как добавки в овощные супы. Каши готовят рассыпчатые из гречневой, пшенной, перловой круп за счет уменьшения употребления хлеба.

Яйца рекомендуют не более 1-2 шт. (вкрутую, яичницы, яичная кашка), омлеты белковые с овощами.

Блюда из рыбы. Используют нежирную рыбу в отварном, заливном и запеченном виде (жареную рыбу используют ограниченно). Из рыбы готовят *котлеты, зразы, тельное, биточки, фрикадельки, пудинги, кнели, суфле; филе (отварное, припущенное, тушеное); рыбу фаршированную целиком.* Для повышения пищевой и биологической ценности рациона широко используют блюда из нерыбного водного сырья.

Блюда из мяса, мясопродуктов, птицы и кролика готовят из нежирного сырья. Разрешают отварные и запеченные блюда (мясо обжаривают после предварительного отваривания). Сардельки - говяжьи, сосиски - диетические.

Мясо тушеное - крупные куски мяса отваривают до полуготовности и обжаривают. Овощи (морковь, лук, петрушку) пассеруют с томатным пюре. Подготовленное мясо заливают водой или бульоном, кладут пассерованные овощи, томатное пюре и тушат до готовности 40-45 мин. На бульоне, приготовленном после тушения, готовят соус, добавляют в него предварительно протертые овощи, с которыми тушили мясо. Готовое мясо нарезают по 1-2 куска на порцию, заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают с соусом и гарниром (овощами отварными или припущенными со сливочным маслом).

Мясо шпигованное - крупные куски мяса шпигуют морковью и петрушкой, нарезанными брусочками, отваривают до полуготовности и слегка обжаривают. На бульоне готовят соус и проваривают в нем нарезанные кусочки мяса. Подают с овощами.

Гуляш - крупные куски мяса отваривают до полуготовности нарезают кубиками по 20-30 г, обжаривают, заливают водой и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около 1 ч. На бульоне готовят соус, добавляя в него бланшированный репчатый лук, соль, заливают соусом мясо и тушат еще 15-20 мин. Гуляш можно готовить со сметаной (15-20 г на порцию). Отпускают с гарниром (овощами отварными или припущенными) и соусом.

Мясо тушеное с черносливом - предварительно отваренное до полуготовности мясо нарезают по 1-2 куска на порцию, посыпают солью, обжаривают, добавляют нарезанные овощи и бланшированный репчатый лук, пассерованные с добавлением томатного пюре, заливают водой и тушат при слабом кипении 40-45 мин. Затем кладут промытый чернослив с удаленной косточкой и тушат еще 20 мин. При отпуске гарнируют овощами и поливают соусом, в котором тушили мясо.

Гарниры - *каши рассыпчатые (гречневая, пшенная, перловая); пюре из зеленого горошка, кабачков, тыквы, моркови; овощи отварные и припущенные с маслом сливочным, капуста тушеная (с яблоками); яблоки печеные; кабачки жареные; сложные гарниры (из разных овощей).* Гарниры используют с учетом суточной потребности в углеводах.

Соусы используют ограниченно (*томатный, молочный, сметанный*).

Масло зеленое - в размягченное сливочное масло добавляют рубленную зелень петрушки, разведенную лимонную кислоту, тщательно перемешивают, придают форму батончика и охлаждают. Перед использованием нарезают.

Сладкие блюда. В рассматриваемой диете используют кислые и кисло-сладкие плоды и ягоды, такие как яблоки, апельсины, лимоны, арбузы, красная смородина, крыжовник, клюква. Из них готовятся компоты, муссы, самбуки, а также используют в натуральном виде.

Напитки - чай (с молоком), кофе (с молоком) без сахара или на ксилите (сорбите), томатный сок, соки из кислых сортов ягод и плодов.

На общем фоне диеты один раз в 7-10 дней проводят разгрузочный день. При этом не рекомендуют пищу, богатую легкоусвояемыми углеводами.

Мясной день - съедают в 4 приема 360 г отварного мяса. К мясу добавляют гарнир из свежей или промытой квашеной капустой. В течение дня разрешают выпить два стакана кофе (50 г молока на стакан) и два стакана отвара шиповника. Это составляет 850 ккал. Мясной день переносится легко, не давая ощущения голода и слабости.

Творожный день - в 4 приема съедают 600 г обезжиренного творога с 60 г

сметаны, добавляя или стакан кофе с молоком (50 г) и сорбитом, или стакан отвара шиповника. Это составляет 730 ккал.

Жировой день - в 3 приема съедают 300 г сметаны высшего сорта с добавлением блюда из свежей капусты (салат) или моркови. В течение дня разрешается выпить 2 стакана кофе с молоком (50 г на стакан) и 1-2 стакана отвара шиповника. Это составляет 1100 ккал.

Простоквашный (молочный) день - съедают в 6 приемов 6-8 стаканов простокваши (молока).

Яблочный день - в 5-6 приемов съедают 1,5 кг яблок.

Арбузный (овощной) день - съедают 1,5 кг спелого арбуза без корки (овощей) в 6-8 приемов.

Для лечения больных ожирением предложено много диет. Все они основаны на снижении калорийности рациона. Наиболее распространены диеты №8 и №8а. Последняя диета отличается меньшей калорийностью и показана при более выраженном ожирении.

Диета №9

Диету №9 назначают при сахарном диабете.

Цель диеты - нормализация углеводного обмена и предупреждение нарушений жирового обмена.

Диабет возникает, как правило, вследствие ослабления функции поджелудочной железы (в неадекватных количествах синтезируется инсулин, который необходим для процессов метаболизма легкоусвояемых углеводов). Отрицательную роль играют стрессовые ситуации, наследственная предрасположенность, избыточное питание, потребление и синтез в организме диабетогенных средств (цинка, дегидроаскорбиновой кислоты и т.д.) Перечисленные факторы могут вызывать гипергликемию, гиперглюкозурию, кетонурию и другие заболевания.

Различают три формы сахарного диабета - первая - неосложненная форма островковой инсулиновой недостаточности; вторая - тотальная панкреатическая недостаточность (например, после полного удаления поджелудочной железы);

третья - внепанкреатическая форма, обусловленная нейтрализацией и инактивацией инсулина в тканях.

При составлении рациона необходимо помнить, что 50% белков в организме переходит в углеводы.

На каждого больного (в условиях санатория и т.п.) необходимо вести лист учета углеводного баланса.

Большое значение для правильной диетотерапии играет режим питания (особенно суточное распределение продуктов, так как с этим связано соответствующее введение инсулина в течение дня). Главную массу углеводов рекомендуют давать за первым завтраком и обедом. Перед этим целесообразно назначать инсулин, с тем, чтобы перед вторым завтраком и ужином его не вводить. Если инсулин назначают три раза в день, то углеводы распределяют равномерно между завтраком, обедом и ужином. В тяжелых случаях целесообразно назначение дробного питания.

С рационом (5-6 раз в день) должно поступать 100-110 г белков (55% животные), 75-80 г жиров, 300-320 г углеводов, 12 г поваренной соли, 1,5 л свободной жидкости и 2400-2500 ккал.

Существенно ограничивают легкоусвояемые углеводы и умеренно - жиры и азотистые экстрактивные вещества мяса и рыбы. Исключены сахар и сладости. Увеличивают содержание липотропных веществ, витаминов (творога, нежирной рыбы, морепродуктов, овощей, фруктов, круп из цельного зерна, хлеба из муки грубого помола). Предпочтение отдают отварным и запеченным блюдам, реже - жареным (после отваривания) и тушеные. Муку и овощи не пассеруют. Морковь, репу и брюкву для удаления из них сахаров предварительно отваривают или вымачивают в нарезанном виде. Горячие блюда подают и напитки подают при температуре 75^0С, холодные - 15-20^0С.

Рекомендуют ржаной и белково-отрубной хлеб, белково-пшеничный хлеб из муки 2-го сорта - в среднем 300 г в день. Несдобные мучные изделия можно употреблять при уменьшении количества хлеба.

Из жиров употребляют масло сливочное и растительные масла.

Рекомендуют молоко и кисломолочные продукты (кефир, ацидофилин, простоквашу), полужирный творог (в том числе блюда из него), нежирный сыр; сметану ограничивают.

Из рациона исключают изделия сдобного и слоеного теста; копченые, жирные колбасы; бульоны мясные и рыбные; супы молочные с манной крупой, рисом; макаронные изделия; манную и рисовую каши; сладкие творожные сырники; соленые и тугоплавкие жиры; жирные рыбу, уток, гусей и сорта мяса; жирные, острые блюда и соусы; свежие сладкие плоды и ягоды (абрикосы, виноград, изюм, бананы), сушеные (урюк, инжир, финики); сахар, варенье, конфеты, мороженое; мучные кондитерские изделия; виноградный и другие сладкие соки; лимонады на сахаре, мед.

Технология приготовления блюд

Холодные блюда и закуски включают *винегреты* (в том числе с морепродуктами; *салаты из свежих овощей, икру овощную, кабачковую*; можно *колбасы - докторскую и диетическую; рыбу заливную; нежирный говяжий студень; сыр несоленый и нежирный; вымоченную сельдь*.

Супы готовят из разных овощей, *разрешают щи, борщи, свекольник, окрошку мясную и овощную; вегетарианские супы с картофелем, различными крупами, фрикадельками.* Для улучшения вкуса используют предварительно бланшированный и пассерованный репчатый лук, припущенную морковь, петрушку и сельдерей.

Щи зеленые с яйцом - щавель и шпинат перебирают, промывают и припускают по отдельности, протирают, смешивают, разводят горячей водой, добавляют соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают. При использовании одного шпината в щи добавляют лимонную кислоту.

Щи зеленые можно приготовить из консервированного щавеля и (или) шпината. Огурцы, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, сметану кладут при отпуске. Можно щи готовить без огурцов, увеличивая при этом норму вложения щавеля и шпината.

Ботвинья - шпинат и щавель припускают, протирают, разводят квасом,

добавляют соль, ксилит или сорбит, лимонную цедру. Отпускают с холодной припущенной рыбой.

Картофель и овощи (морковь, свеклу, зеленый горошек) используют ограниченно с учетом дневной нормы углеводов. Рекомендуют капусту, кабачки, тыкву, салат, огурцы, томаты, баклажаны в отварном, запеченном и тушеном виде .

Крупы и макаронные изделия ограничивают в пределах дневной нормы углеводов. Готовят рассыпчатые каши из гречневой, ячневой, пшенной, перловой круп; жидкие и вязкие каши - из овсяной крупы. Разрешают бобовые.

Яйца используют не более 1-1,5 шт. (вареные всмятку и белковые омлеты). Желтки ограничивают.

Омлет фаршированный овощами или грибами - для фарша овощи нарезают кубиками или брусочками длиной 20-30 мм. Горошек прогревают и отвар сливают: кабачки, баклажаны; очищенные от кожицы, или нарезанные дольками грибы поджаривают. Подготовленные продукты заправляют соусом или сметаной и используют как фарш.

Омлетную смесь выливают на порционную сковороду с растопленным сливочным маслом и жаром. Когда масса слегка загустеет, на середину кладут фарш, закрывают с двух сторон загустевшей массой, придав омлету форму пирожка и дожаривают. Готовый омлет перекладывают на тарелку швом вниз, поливают сливочным маслом.

Блюда из рыбы. Используют нежирную рыбу преимущественно в отварном, запеченном, иногда жареном виде. Можно употреблять вымоченную сельдь, рыбные консервы в собственном соку и томате.

Биточки из рыбы с творогом запеченные - чистое филе нарезают на кусочки, измельчают на мясорубке. В полученный фарш добавляют протертый творог, яйца, соль, сливочное масло, размешивают и вновь пропускают через мясорубку. Творог должен быть некислым. Из котлетной массы формуют биточки, кладут в смазанную сливочным маслом емкость, поверхность биточков смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу 20-25 мин.

Отпускают биточки с овощными гарнирами, поливают сливочным маслом или соусом.

Рекомендуют нежирные **мясо, мясопродукты, птицу и кролика** в отварном, тушеном, жареном (после отваривания) виде, изделия из котлетной массы и порционные куски, язык отварной, сосиски вареные, диетическую и докторскую колбасу.

Мозги в яйце жареные - отварные мозги охлаждают, нарезают ломтиками, панируют в муке, смачивают в яйце и слегка обжаривают в течение 8-10 мин. Подают с овощами и сливочным маслом.

Гарниры - *пюре (из зеленого горошка, тыквы, кабачков и т.д.) овощи отварные (припущенные) со сливочным маслом; овощи в молочном соусе, капуста тушеная, сложные гарниры.* Гарниры используют с учетом суточной потребности в углеводах.

Соусы - *томатный, молочный, сметанный (с луком или томатом*).

Соус хрен - натертый хрен заваривают кипятком, накрывают крышкой и дают остыть, добавляют соль, сахарозаменители, разводят раствором лимонной кислоты. Подают к мясным и рыбным блюдам.

Сладкие блюда на сахарозаменителях готовят из кислых и кисло-сладких плодов и ягод. Их можно также использовать в натуральном виде. Из рациона исключают кисели, желе из сиропа, муссы на манной крупе, кремы и взбитые сливки, а также пудинги.

Напитки - чай (с молоком), кофе (с молоком) с сахарозаменителями, отвар шиповника.

В зависимости от степени тяжести сахарного диабета, его патогенетических особенностей, возраста больных, реактивности к инсулину, наличия сопутствующих заболеваний и осложнений лечение больных вообще и диетотерапия в частности в значительной мере варьируют. Целесообразно использовать разгрузочные дни.

Диета №10

Диету №10 назначают при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Цель диеты - восстановление нарушенного кровообращения в сердечно-сосудистой системы, нормализация водно-жирового обмена.

Причинами сердечной недостаточности могут быть патологические изменения сердечной мышцы, наследственность, а также содержание в крови гемоглобина, низкое потребление ионов калия, химических интоксикаций, авитаминозов, нервных расстройств и т.д.

Для диеты характерно небольшое снижение калорийности пищи за счет жиров и отчасти углеводов, ограничение поваренной соли, уменьшение свободной жидкости, исключение азотистых экстрактивных веществ мяса и рыбы, продуктов, содержащих холестерин (печень, мозги). Увеличивают содержание калия (содержание калия - 2-3 г в сутки; соотношение калия и натрия от 8:1 до 14:1), магния, липотропных веществ, продуктов, оказывающих ощелачивающее действие (молочные продукты, овощи, фрукты). Пищу готовят с ограничением содержания соли. Мясо и рыбу отваривают, затем обжаривают или запекают. Горячие блюда и напитки подают при температуре 75^0С, холодные - 15-20^0С.

С рационом 5 раз в день должно поступать 80-90 г белков, 70-75 г жиров, 350-400 г углеводов и 2400-2700 ккал. Вес рациона - 2 кг, поваренная соль - 3-5 г на руки (всего 6-7 г), количество свободной жидкости - 1,2 л.

Рекомендуют хлеб из пшеничной муки 1-го и 2-го сортов вчерашней выпечки или слегка подсушенный, а также диетический бессолевой хлеб.

Из жиров употребляют масло сливочное несоленое и растительные масла.

Молоко и кисломолочные продукты (кефир, ацидофилин, простоквашу) употребляют при переносимости; рекомендуют творог и блюда из него с крупами, морковью, фруктами; сметану и сливки ограничивают с учетом дневной нормы жира.

Из рациона исключают: свежий хлеб, изделия сдобного и слоеного теста; блины, оладьи; острые, соленые и жирные закуски; копчености; колбасные изделия; рыбные и мясные консервы; супы и соусы на рыбном, мясном бульонах и грибном отваре; соленые, маринованные и квашенные овощи;

шпинат, щавель, редис, редьку, чеснок, грибы; бобовые; яйца, сваренные вкрутую; соленые и жирные сыры; тугоплавкие жиры; жирную рыбу и мясопродукты; субпродукты; горчицу, перец, хрен; шоколад, пирожные, торты; черный кофе, газированные воды, алкоголь, какао.

Технология приготовления блюд

Холодные блюда и закуски включают салаты из *свежих овощей, винегреты, овощную и баклажанную икру, салаты из овощей с добавлением отварного мяса, морепродуктов, отварной и заливной рыбы.*

Супы готовят вегетарианскими с различными крупами, овощами, картофелем, а также борщи, молочные, окрошки, свекольник. В супы добавляют сметану, лимонную кислоту, зелень, бланшированный, а затем пассерованный репчатый лук.

Суп клюквенный на рисовом отваре с клецками - клюкву перебирают, промывают теплой водой и отжимают сок. Оставшуюся мезгу заливают водой, варят 10-15 мин, затем отвар настаивают 20-25 мин и процеживают. Рисовую крупу промывают и варят до полного разваривания, затем протирают, добавляют сахар, клюквенный отвар, сок, доводят до кипения и охлаждают. При отпуске в суп добавляют клецки (приготовленные из вязкой манной каши) и заправляют прокипяченными сливками.

Картофель и овощи употребляют в отварном, припущенном, запеченном виде. Используют картофель, цветную капусту, морковь, свеклу, кабачки, тыкву, томаты, салат, огурцы, зеленый горошек. Зелень используют в качестве добавки в блюда.

Из к**рупы и макаронных изделий** готовят различные блюда на воде или молоке (каши, пудинги, котлеты, клецки), отварные макаронные изделия.

Яйца используют всмятку не более 1 шт., а также паровые и запеченные омлеты (в т.ч. - белковые).

Блюда из рыбы - готовят из нежирной рыбы отварные или с последующим обжариванием, изделия из котлетной массы, кнели, суфле, заливные, а также блюда из отварных морепродуктов.

Рекомендуют нежирные **мясо, мясопродукты, птицу и кролика** в отварном виде, изделия из котлетной массы, диетическую и докторскую колбасу.

Гарниры - *овощи отварные и припущенные, пюре; кабачки, свекла и морковь тушеные, яблоки печеные, сложные гарниры.*

Соусы - готовят на *овощном отваре, молочный, сметанный, сметанный с луком, фруктовый.*

Сладкие блюда (*компоты, кисели, желе, муссы, кремы, яблоки фаршированные*) готовят на мягких спелых плодах и ягодах (можно использовать в натуральном виде). Разрешены мед, варенье и нешоколадные конфеты.

Желе из простокваши, кефира, ацидофилина - простоквашу, кефир или ацидофилин хорошо размешивают; в подготовленный желатин добавляют сахар, ванилин и доводят до кипения, охлаждают, соединяют с молочными продуктами, разливают в формы и охлаждают.

Напитки - чай (с молоком), кофейные напитки, отвар шиповника, фруктовые и овощные напитки.

В диетотерапии целесообразно использовать контрастные (разгрузочные) дни - молочные, творожные, простоквашные, арбузные, рисово-компотные, калиевые (с использованием кураги, абрикосов). Выбор разгрузочного дня определяют индивидуально в зависимости от переносимости продуктов и особенностей заболевания. Если проводимые мероприятия не приносят желаемого эффекта, то назначают диету Карелия или калиевую диету (на основе сухофруктов). Суть диеты Карелия состоит в ограниченном введении жидкости (молока) и в режиме питания. Молоко вводят теплым, постепенно прибавляют твердую пищу. В диете резко ограничивают содержание солей натрия, которые компенсируют солями калия. Необходимость таких диет обусловлена жизненными показаниями, хотя следует отметить их жесткость в плане ограничения пищевых продуктов и строгий режим дня.

Диета №15

Диету №15 назначают при различных заболеваниях без нарушений со стороны пищеварительной системы, не требующих лечебных диет. Диета является переходной к обычному питанию после лечебных диет в период выздоровления. Она также показана при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью в стадии компенсации (при отсутствии каких-либо жалоб).

По калорийности, содержанию белков, жиров и углеводов рацион полностью соответствует нормам питания для здорового человека. Разрешают все способы тепловой кулинарной обработки пищевых продуктов. Содержание витаминов увеличивают. Исключают некоторые трудноусвояемые и острые пищевые продукты. Горячие блюда и напитки подают при температуре 75^0С, холодные - 15-20^0С.

С рационом 4 раз в день должно поступать 100 г белков, 100 г жиров, 400-450 г углеводов, 1,5-2 л свободной жидкости, 12 г поваренной соли и 2900-3100 ккал. Вес рациона - 2 кг.

Хлеб - из пшеничной и ржаной муки, разрешают мучные изделия.

Жиры - масло сливочное, топленое и растительные масла.

Молоко и молочные продукты - молоко цельное, сгущенное, сметана, сливки, творог в натуральном виде и в различных блюдах, кисломолочные продукты.

Из рациона исключают жирные сорта мяса, уток, гусей, тугоплавкие животные жиры, перец, горчицу.

Технология приготовления блюд

Холодные блюда и закуски включают салаты из свежих овощей и плодов, соленые, квашеные, консервированные овощи, винегреты, салаты рыбные, мясные, из морепродуктов, с грибами.

Грибы маринованные или соленые с луком - грибы отделяют от маринада или рассола и промывают. Крупные грибы нарезают по 2-4 части. Зеленый лук шинкуют, репчатый - нарезают кольцами или полукольцами.

Сельдь с гарниром - филе сельди нарезают небольшими кусочками и гарнируют различными сырыми или отварными овощами, нарезанными

мелкими кубиками. Перед отпуском заправляют растительным маслом или заправкой для салатов.

Супы - борщи, щи, рассольники, супы молочные, крупяные на мясном или рыбном бульоне, грибном или овощном отваре, холодные (свекольник, окрошка), сладкие.

Рассольник ленинградский - подготовленную крупу (пшеничную или рисовую, или овсяную) кладут в кипящий бульон или воду, добавляют нарезанный брусочками картофель и варят до полуготовности. Затем добавляют морковь, припущенную со сливочным маслом, пассерованный репчатый лук, через 5-10 мин вводят припущенные огурцы. Соль кладут в конце варки.

Рассольник домашний - капусту мелко шинкуют, кладут в кипящий бульон или воду, доводят до кипения, закладывают нарезанный брусочками картофель, через 5-7 мин добавляют припущенную морковь, пассерованный репчатый лук и припущенные огурцы. За 5-10 мин до готовности кладут соль.

Солянка сборная мясная - мясные продукты варят и нарезают мелкими ломтиками. В кипящий бульон закладывают пассерованный репчатый лук, томатное пюре, припущенные огурцы, каперсы (вместе с рассолом), подготовленные мясные продукты и варят 5-10 мин. При отпуске в солянку кладут сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Солянка рыбная - рыбу разделывают на филе с кожей без костей и нарезают на порционные куски. В кипящий бульон вводят пассерованный репчатый лук и томатное пюре, припущенные соленые огурцы, каперсы с рассолом; солянку доводят до кипения и варят 5-10 мин. При отпуске в порционную посуду кладут припущенные до готовности куски рыбы, наливают солянку, добавляют маслины, кружочек лимона. Можно посыпать нарезанной зеленью.

Суп-лапша грибная - подготовленные грибы кладут а кипящий бульон или воду. За 5-10 мин до готовности супа добавляют пассерованные морковь и репчатый лук, петрушку, затем лапшу или вермишель и варят до готовности.

Картофель и овощи используют в отварном, припущенном, тушеном,

жареном и запеченном виде. Показано использование свежих овощей.

Из **круп и макаронных изделий** готовят блюда различного ассортимента на воде или молоке (*вязкие и рассыпчатые каши с различными наполнителями; запеканки с плодами, овощами и творогом; пудинги запеченные и отварные на пару, котлеты или биточки перловые, рисовые, гречневые; оладьи манные, лапшевник, макаронник* и другие блюда в отварном, жареном и запеченном виде).

Яйца используют в отварном виде, а также в блюдах (яйца вареные “в мешочек”, вкрутую, всмятку; яичная кашка (с наполнителями), омлеты фаршированные и смешанные).

Творог в натуральном виде используют только из пастеризованного молока; творог из непастеризованного молока подвергают тепловой обработке (готовят суфле, пудинги, сырники, зразы с изюмом).

Используют различную **рыбу** в отварном, припущенном, тушеном, жареном и запеченном виде. Широко применяют блюда из нерыбного водного сырья. Диета расширена блюдами из м**яса и птицы** нежирных видов различного кулинарного приготовления. Можно сосиски и вареные колбасы.

Бифштекс - порционные куски толщиной 20-30 мм нарезают из утолщенной части вырезки, слегка отбивают, посыпают солью и жарят с обеих сторон в течение 15 мин. При отпуске гарнируют (картофелем жареным, тыквой, кабачками, баклажанами жареными, сложными гарнирами) и поливают мясным соком.

Филе - порционные куски толщиной 40-50 мм нарезают из средней части вырезки, посыпают солью и, не отбивая, жарят с обеих сторон (продолжительность жарки до 25 мин). при отпуске филе гарнируют и поливают сливочным маслом и мясным соком.

Лангет - нарезают из тонкой части вырезки по два куска на порцию толщиной 10-12 мм, слегка отбивают, посыпают солью и жарят с обеих сторон в течение 8 мин. При отпуске гарнируют и поливают мясным соком.

Антрекот - нарезают по одному куску на порцию толщиной 15-20 мм из

спинной и поясничной части говядины, отбивают, посыпают солью и жарят на топленом масле. При отпуске гарнируют (картофелем отварным в молоке, картофелем жареным) и поливают мясным соком.

Котлеты натуральные - нарезают из корейки (из свинины или телятины) по одному куску на порцию вместе с реберной косточкой, посыпают солью и жарят на разогретой сковороде с маслом и доводят до готовности в жарочном шкафу 10-12 мин. На гарнир подают овощи отварные и припущенные, сложные гарниры.

Печень жареная с луком - подготовленную печень нарезают по 1-2 куска на порцию, посыпают солью, панируют в муке и жарят с обеих сторон до готовности. Репчатый лук пассеруют с добавлением муки. Отпускают с гарнирами (кашами рассыпчатыми, картофелем отварным и жареным) и пассерованным луком, который кладут на готовую печень.

Зразы отбивные - на тонко отбитые порционные куски мяса кладут фарш (пассерованный репчатый лук смешанный со сваренными вкрутую яйцами) и свертывают в виде маленьких колбасок, посыпают солью, обжаривают и тушат в воде или бульоне около 1 ч с добавлением пассерованных овощей или томатного пюре. На оставшемся после тушения бульоне готовят соус с использованием муки, томатного пюре, лука, моркови и петрушки; заливают им зразы и тушат 30-35 мин. Отпускают с гарниром и соусом.

В диетотерапии не нашли широкого применения кнели и суфле, поскольку организм не нуждается в механическом виде щажения.

На **гарниры подают** - *картофель, овощи в отварном, припущенном, тушеном, запеченном, жареном виде; сложные гарниры*.

Соусы - красные, белые, томатные, молочные, сметанные, сладкие, холодные. **Сладкие блюда** (муссы, компоты, кремы, яблоки фаршированные, кисели, желе) готовят на плодах и ягодах, их можно использовать в натуральном виде. Разрешены сахар, мед, джемы, варенье и нешоколадные конфеты.

Напитки - чай, кофе, какао, отвар шиповника, фруктовые и овощные

напитки.

Для диеты №15 характерны широкий ассортимент продуктов и блюд, способов тепловой кулинарной обработки; все виды щажения практически не используют. Рацион является полноценным и практически не отличается от рациона здорового человека. Его назначают лишь в случаях отсутствия нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта, обмена веществ и патологии различных органов, обуславливающий соответствующие диеты.

Практическая работа № 1

Холодные закуски для диеты № 1,2, 3 ,5 ,7 ,9

Блюда из рыбы и морепродуктов (икра, отварная рыба, и т. д.)

Блюда из овощей (ассорти из свежих овощей, припущенные овощи и т. д.

Салаты (овощные, рыбные, мясные)

Закуски из мяса и птицы рулет из курицы и т. д.)

Кисломолочные закуски (сливочное масло кефир ,йогурт и т. д.)

1. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование кулинарного изделия (блюда): [Сборник , №]

1. Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция готовой продукции, г		100 порций готовой продукции, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто

Выход готовой продукции				

2. Технология приготовления кулинарной продукции.

3. Правила оформления подачи блюд.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

a. *Внешний вид* –

b. *Цвет, вкус, запах, консистенция* –

5. Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

Подписи:

Практическая работа № 2

Горячие закуски для диеты № 1,2, 3 ,5 ,7 ,9

Блюда из рыбы и морепродуктов (запеченная рыба, и т. д.)

Блюда из мяса

Овощные закуски (запеченные овощи)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование кулинарного изделия (блюда): [Сборник , №]

1. Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция готовой продукции, г		100 порций готовой продукции, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход готовой продукции				

2. Технология приготовления кулинарной продукции.
3. Правила оформления подачи блюд.
4.
5. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

a. *Внешний вид –*

b. *Цвет, вкус, запах, консистенция –*

5. Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

Подписи:

Практическая работа № 3

Супы для диеты № 1, 2, 3 ,5 ,7 ,9

Прозрачные (консоме)

Пюреобразные

Заправочные (борщ, щи, солянка)

Холодные (окрошка, свекольник)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование кулинарного изделия (блюда): [Сборник , №]

1. Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция готовой продукции, г		100 порций готовой продукции, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход готовой продукции				

2. Технология приготовления кулинарной продукции.

3. Правила оформления подачи блюд.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

a. *Внешний вид –*

b. *Цвет, вкус, запах, консистенция –*

5. Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

Подписи:

Практическая работа № 4

Горячие блюда для диеты № 1,2, 3 ,5 ,7 ,9

Блюда из рыбы и морепродуктов. Блюда из мяса

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование кулинарного изделия (блюда): [Сборник , №]

1. Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция готовой продукции, г		100 порций готовой продукции, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход готовой продукции				

2. Технология приготовления кулинарной продукции.
3. Правила оформления подачи блюд.
4. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

a. *Внешний вид* –

b. *Цвет, вкус, запах, консистенция* –

5. Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

Подписи

Практическая работа № 5

Овощные блюда для диеты № 1,2, 3 ,5 ,7 ,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование кулинарного изделия (блюда): [Сборник , №]

1. Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция готовой продукции, г		100 порций готовой продукции, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход готовой продукции				

2. Технология приготовления кулинарной продукции.

3. Правила оформления подачи блюд.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

a. *Внешний вид –*

b. *Цвет, вкус, запах, консистенция –*

5. Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

Подписи:

Практическая работа № 6

Блюда из круп для диеты № 1,2, 3 ,5 ,7 ,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование кулинарного изделия (блюда): [Сборник , №]

1. Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция готовой продукции, г		100 порций готовой продукции, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход готовой продукции				

2. Технология приготовления кулинарной продукции.

3. Правила оформления подачи блюд.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

a. *Внешний вид –*

b. *Цвет, вкус, запах, консистенция –*

5. Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

Подписи:

Практическая работа №7

Нормативные документы, регулирующие организацию диетического и лечебно-профилактического питания

Для студентов, аспирантов, профессорско-преподавательского состава и других категорий с хроническими заболеваниями диетическое питание организуется в соответствии с «Инструкцией об организации диетического питания» (письмо Министерства торговли РСФСР от 03.10.80 № 0286).

Лечебно-профилактическое питание (ЛПП) применяется в целях профилактики профессиональных заболеваний у рабочих с вредными и особо вредными условиями труда. Лечебно-профилактическое питание представляет собой рациональное питание, включающее элементы специального, целенаправленного питания, призванного повысить сопротивляемость организма к определенной профессиональной вредности, а также ограничить накопление в организме вредных веществ и повысить выведение их из организма.

Лечебно-профилактическое питание повышает работоспособность, защитные функции организма (кожи, желудочно-кишечного тракта, легких и др.), препятствуя проникновению или воздействию вредных факторов производства, оказывает благоприятное действие на саморегуляторные реакции организма, нервную, иммунную и эндокринную системы, обмен веществ, самочувствие.

Различают четыре вида ЛПП: рационы лечебно-профилактического питания, витаминные препараты, молоко и кисломолочные продукты, пектин и пектинсодержащие продукты. Рабочие вредных производств получают витамины, молоко и пектин; рабочие особо вредных производств – рационы ЛПП (возможна дополнительная витаминизация витаминными препаратами).

Организация ЛПП осуществляется в соответствии с письмом Министерства торговли РСФСР от 03.03.88 №1-2019/62-6 «Об утверждении перечня производств, профессий и должностей, работа в которых даёт право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания, норм бесплатной

выдачи витаминных препаратов и правил бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания». Утверждены «Инструктивные материалы Министерства здравоохранения о ЛПП», которые включают примерные 6-ти дневные меню горячих завтраков, нормы взаимозаменяемости продуктов при изготовлении продукции, памятку для рабочих, получающих рационы ЛПП.

В настоящее время лица, работающие в особо вредных условиях труда, бесплатно получают 1 из 7 лечебно-профилактических рационов питания (1, 2, 2а, 3, 4, 4б, 5). ЛПП выдается в химической, электротехнической и радиотехнической промышленности, цветной и черной металлургии, при работе с радиоактивными веществами и источниками ионизирующих излучений.

Рацион №1 выдают при работах с радиоактивными элементами и источниками ионизирующих излучений. Рацион является молочно-яично-печеночным. В него включают молоко и молочные продукты печень, мясо, рыбу, яйца, повышенное количество картофеля, капусты, свежих фруктов. Супы готовят молочные или овощные, а также

Крупяные, на овощном отваре. Мясо и рыбу отваривают, после чего разрешается запекание. Из рациона исключают тугоплавкие жиры. Дополнительно предусматривается обогащение витамином С (150 мг).

Рацион №2 выдают при работах с соединениями фтора, щелочными металлами, хлором и его неорганическими соединениями, при производстве фосфорсодержащих удобрений. В него включают мясо, рыбу, молочные продукты, значительное количество овощей, картофеля, зелени. Из жиров рекомендуется растительное масло как источник полиненасыщенных жирных кислот. Дополнительно рацион обогащается витамином С (150 мг) и А (2 мг).

Рацион №2а предназначен для работников, подвергающихся воздействию хрома и хромсодержащих соединений. Для приготовления блюд используют говядину, мясо кроликов, печень, сердце, молоко и кисломолочные продукты, нерафинированные растительные масла. Из способов тепловой кулинарной обработки применяют варку, варку на пару, запекание и тушение без предварительной обжарки. Супы - молочные, овощные и крупяные на

некрепких мясных и рыбных бульонах. Исключают томаты, бобовые, какао, шоколад, кондитерские изделия, ягоду (клубнику, малину), яичный белок, маринованные овощи, специи и пряности. Обогащение витаминами составляет: С – 100 мг, А – 2 мг, РР – 15 мг.

Рацион №3 показан при работах с неорганическими соединениями свинца. В рацион включается молоко и кисломолочная продукция, повышенное количество овощей, фруктов, ягод и соков с мякотью из них. Из кондитерских изделий используют мармелад, зефир, пастилу и т.п. Предусмотрена дополнительная выдача пектина (2 г) , либо замена его натуральным фруктовым соком с мякотью (300 мл), обогащение витамином С (150 мг).

Рацион №4 рекомендуется для профилактики интоксикаций при производстве фосфора, фосфорной кислоты, солей ртути, мышьяка, а также при работе с ионообменными смолами и в условиях повышенного атмосферного давления. В рацион вводится повышенное количество продуктов с липотропными веществами: творог, сыры, молоко, кефир, растительное масло, блюда из гречневой и овсяной круп. Мясо и рыбу отваривают или запекают. Супы – молочные, крупяные, на овощном отваре. Ограничено потребление животных жиров, жареных блюд, крепких мясных, рыбных, грибных бульонов. Рацион дополняют 150 мг витамина С.

Рацион №4б назначают при производстве лаков, растворителей, красителей и продуктов органического синтеза на основе аминонитросоединений бензола. В рацион включают хлеб из пшеничной и ржаной муки, крупы (рис, пшено, ячневая, овсяная, гречневая, перловая), нежирное мясо, молоко и кисломолочные продукты, сливочное и нерафинированное растительное масло, разнообразные овощи (за исключением свеклы), повышенное количество субпродуктов (печень, сердце). Супы готовят на слабых бульонах, овощных отварах, молоке. Не используют жирные сорта мяса, животные жиры, острые и соленые закуски, консервы, колбасные изделия. Рацион дополняют витаминами: B_1 – 2 мг, B_2 – 2 мг, С – 100 мг.

Рацион №5 предназначен для работников в условиях воздействия

сероуглерода, двуокиси марганца, хлористого бария, соединений ртути и т.д. Используют молоко и кисломолочные продукты, яйца, печень, рыбу, мясо, овощи и растительное масло. ИЗ рациона исключают соленые продукты и копчености. Дополнительно выдают 150 мг витамина С и 4 мг витамина B_1.

В соответствии с «Инструкцией по витаминизации завтраков лечебно-профилактического питания и выдачи витаминов» водорастворимые витамины следует давать в водном растворе, который добавляют в супы, напитки. Жирорастворимые витамины предварительно растворяют в жирах и добавляют в виде масляного раствора в гарниры. В отдельных случаях допускается выдача витаминов в виде таблеток или драже.

Выдача рационов ЛПП должна производиться только в дни фактической работы в виде горячих завтраков перед началом работы. По согласованию с медицинской службой допускается выдача рационов в обеденный перерыв или в виде двухразового питания. Приготовление и выдачу рационов проводят в соответствии с утвержденными нормами продуктового набора (таблица 11) и химического состава.

Практическая работа № 8

Требования, предъявляемые к диетическим столовым

Приём диетического и лечебно-профилактического питания осуществляется в диетических столовых (отделениях). Число мест для диетпитания при промышленных предприятиях в среднем составляет 20 % от общего количества мест, в вузах – 10 %.По месту жительства население может получить диетическое питание в общедоступных предприятиях общественного питания, где предусматривается 5 % от общего количества мест в зале, или в специализированных диетических столовых, имеющих собственное производство диетических блюд и свою администрацию. Диетические столовые могут работать на сырье или полуфабрикатах и иметь магазин (отдел) кулинарии.

Состав и площади помещений диетических столовых (отделений) зависят от вместимости и количества реализуемых блюд (СНиП П.Л.8-71). Диетические отделения – это отдельные залы обычной столовой с числом мест от 30 и более. В горячих цехах таких столовых организуется отдельный участок по приготовлению диетических блюд.

Организация диетстоловой (диетотделения) от 12 до 30 мест целесообразна при малом количестве нуждающихся в диетпитании. Здесь обычно предлагают диетические блюда небольшого ассортимента и несложного приготовления.

Таблица 4 – Структура рационов лечебно-профилактического питания и набор продуктов для них

Наименование продуктов (брутто)	1	2	2а	3	4	4б	5
Мясо	76	150	81	100	100	111	100
Рыба	20	25	-	25	50	40	35
Печень	30	25	40	20	-	20	25
Яйца (штук)	3/4	1/4	-	1/3	1/4	1/4	1

Кефир (молоко)	200 (70)	200	156	200	200	142	200
Сметана	10	7	32	-	20	2	10
Творог	40	80	71	80	110	40	35
Сыр	10	25	-	-	-	-	-
Масло сливочное	20	15	13	10	15	18	17
Масло растительное	7	13	20	5	10	13	15
Жир животный	-	5	-	5	-	-	-
Картофель	160	100	120	100	150	170	125
Капуста	150	-	-	-	-	100	-
Овощи	90	160	274	160	25	170	100
Сахар	17	35	5	35	45	15	40
Бобовые	10	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	100	100	100	100	100	75	100
Хлеб пшеничный	-	100	100	100	100	75	100
Мука пшеничная	10	15	6	15	15	16	3
Мука картофельная	1	-	-	-	-	-	-
Крупы, макароны	25	40	15	35	15	18	20
Фрукты свежие, соки	135	-	73	100	-	70	-
Чай	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,1	-
Соль	5	5	4	5	5	-	5
Белки, г	59	63	52	64	65	56	58
Жиры, г	51	50	63	52	45	56	53
Углеводы, г	159	185	156	188	180	164	173
Энергетическая ценность, ккал	1380	1480	1370	1466	1428	1384	1438

К диетическим столовым (отделениям) предъявляется ряд требований:

штат должен иметь специальную подготовку;

- строжайшее соблюдение санитарно-гигиенического режима на всех этапах приготовления пищи, соблюдение поточности производственных помещений, оборудования, инвентаря, посуды согласно «Санитарных правил для предприятий общественного питания»;
- оснащение производства специальным оборудованием (протирочные и взбивальные машины, пароварочные аппараты, конвектоматы, пароконвектоматы и т.д.), инвентарём и посудой;
- организация снабжения специальными диетическими продуктами и сырьём, необходимым для приготовления блюд диетического и ЛПП;

- наличие помещений: комната отдыха посетителей, кабинет диетсестры или врача-диетолога, помещение для мытья рук, отделённое от санузлов.

Порядок получения диетического и лечебно-профилактического питания

Организацию диетического и лечебно-профилактического питания осуществляют органы общественного питания, здравоохранения и профсоюзов.Органы общественного питания обеспечивают условия функционирования диетических столовых. Органы здравоохранения осуществляют медицинский отбор и направление на получение диетпитания и ЛПП, контролируют его организацию и эффективность.

Профсоюзные организации выдают путёвки на диетпитание и ЛПП за счёт государственного социального страхования, контролируют расход выделенных ассигнований и состояние диетпитания и ЛПП в столовых при производственных предприятиях, учреждениях, вузах.

Координировать работу вышеуказанных органов может областной межведомственный совет по организации диетпитания населения. В своей работе совет опирается на диетологический центр, создаваемый на базе, отвечающей всем требованиям диетстоловой. Центр оказывает методическую помощь диетстоловым, разрабатывает и апробирует новые диетические блюда и лечебно-профилактические продукты, повышает квалификацию диетсестры и поваров, осуществляет пропаганду диетпитания среди населения.

Непосредственное руководство диетстоловых (отделений) осуществляют: директор столовой, диетсестра, заведующий производством.

В диетотделениях небольшой вместимости (12 – 30 мест) диетсестра может работать по совместительству.

Обязанности диетсестры:

- наблюдение за правильностью постановки диетпитания;
- контроль за технологией приготовления пищи, соответствием блюд рецептурам и характеристикам диет;

- участие в составлении 10-дневных и ежедневных меню;
- участие в составлении технологических карт на блюда с расчётом их химического состава и энергоценности;
- расчёт химического состава и энергоценности отдельных приёмов пищи и рационов с оценкой сбалансированности и режима питания с учётом соответствующих диет;
- проведение С витаминизации готовой пищи;
- контроль за качеством поступающих продуктов, условиями и сроками их хранения и готовой пищи;
- участие в проверке качества пищи и ежедневном её бракераже;
- контроль за соблюдением санитарных правил для предприятий общественного питания;
- регистрация и учёт пользующихся диетпитанием, наблюдение за правильностью их питания;
- заполнение карт эффективности диетпитания в пределах своей компетенции;
- консультации по диетпитанию посетителей;
- санитарно-просветительная работа;
- участие в проведении занятий по основам диетологии в школах кулинарного мастерства;
- изучение спроса на диетпитание, участие в организации потребительских конференций, дегустаций;
- ведение соответствующей документации.

Диетсестра ведёт следующую документацию: журнал учёта пользующихся диетпитанием, журнал учёта медицинских обследований персонала и его осмотра на наличие гнойничковых заболеваний, журнал учёта занятий с персоналом по гигиене питания и лечебной кулинарии, бракеражный журнал, картотеку блюд, журнал С – витаминизации готовой пищи, папку лабораторных анализов готовых блюд.

Рабочие и служащие могут получать диетпитание:

1) по путёвкам, выданным профсоюзными организациями;

2) по абонементам, приобретённым за наличный расчёт в столовой с предварительным взносом денег за 2-4 недели;

3) за ежедневный наличный расчёт. Последняя форма наименее удобна для планирования производственной программы диетстоловой.

Диетпитание по путёвкам и абонементам предоставляется 2 раза в сутки: завтрак (ужин) и обед. В ночную смену предусматривается ночной приём пищи.

Врачи медсанчастей или поликлиник оформляют обменные карты и направления нуждающихся в диетпитании. На основании этих документов профсоюз выдаёт путевку на диетпитание, которая имеет единую форму. Путёвки выдаются сроком от 1 до 3 месяцев. Бесплатно выдаётся 20 % общего количества путёвок, 80 % - с оплатой 30 %-ной стоимости. Бухгалтерия предприятия, учреждения перечисляет столовой из средств социального страхования стоимость бесплатных и частично оплачиваемых путёвок. Остальную стоимость путёвки питающиеся оплачивают сами в столовой. Путёвка на диетпитание по окончании срока действия сдаётся в столовую. Диетстоловая ведёт ежедневный учёт предоставляемого диетпитания по использованным талонам и по истечении месяца предоставляет отчёт в бухгалтерию предприятия или учреждения об использовании средств социального страхования с приложением использованных талонов и путёвок. Если невозможно обеспечение диетпитанием в выходные дни, диетстоловая обязана накануне продавать диетические продукты, полуфабрикаты за наличный расчёт.

Диетсестра должна 1-2 раза в неделю побеседовать с каждым питающимся о самочувствии, эффективности питания. Эти данные регистрируются в журнале учёта получающего диетпитание и в обменной карте (карта эффективности диетпитания), которая передаётся в медсанчасть или поликлинику после окончания курса диетпитания.

Практическая работа № 9

Рекомендации по составлению меню

В диетстоловых рекомендуются диеты № 1; 2; 5; 7; 8; 9; 10; 11; 15. В меню включают прежде всего те диеты, на которые количество нуждающихся составляет наибольший процент.

Практически в меню диетстоловых достаточно включать 5-6 диет: 1; 2; 5; 7/10; 9; 11/15.

При составлении меню учитывают:

1) характеристику диет;
2) действующий «Сборник рецептур диетических блюд для предприятий общественного питания»;
3) ассигнования на диетпитание;
4) рекомендуемое для диетстоловых распределение рационов по приёмам пищи;
5) особенности диетпитания для работающих без отрыва от производства;
6) время начала работы зала;
7) спрос на продукцию.

На отдельные диеты составляют комплексные меню по каждому приёму пищи, исключающие свободный выбор блюд.

При составлении меню должно быть обеспечено разнообразие блюд по дням, видам продуктов, способам механической и тепловой кулинарной обработки, сочетание продуктов.

Под руководством диетсестры должно быть обеспечено приготовление витаминных напитков из шиповника, пшеничных отрубей и травяных отваров.

Практическая работа № 10

Организация обслуживания

Режим работы диетстоловых (отделений) при производственных предприятиях, учреждениях должен быть согласован с режимом работы основного производства, а в вузах – с расписанием занятий.

Режим работы диетических столовых (отделений) представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Рекомендуемый режим работы диетических столовых

Местонахождение диетстоловой (отделения)	Предоставляемые приёмы пищи	Рекомендуемый режим работы зала диетстоловой (отделения)
При производственных предприятиях:		
работающих в 1-ю смену	завтрак, обед	односменный
работающих во 2-ю смену	завтрак, обед, ужин, промежуточный приём пищи	полуторасменный, двухсменный
работающих в 3-ю смену	завтрак, обед, ужин, промежуточный приём пищи, ночной приём пищи	круглосуточный
При учреждениях	завтрак, обед	односменный
При учебных заведениях	завтрак, обед	односменный
В сети общедоступных предприятий общественного питания	завтрак, обед, ужин	полуторасменный, двухсменный

В диетстоловых применяют самообслуживание с реализацией скомплектованных по диетам завтраков, обедов, ужинов, а также выдача ЛПП производится в виде горячих завтраков или обедов перед началом работы. В

общедоступных диетических столовых можно применять самообслуживание со свободным выбором блюд с указанием в меню номеров диет.

В обеденных залах организовывают по принципу саморасчёта «столы здоровья» с широким ассортиментом различных салатов, напитков, соков, кисломолочных диетических продуктов, диетических мучных и кондитерских изделий.

Раздачу пищи осуществляют с линии самообслуживания (ЛС), в отдельных случаях (при реализации свыше 300-400 обедов за час) - с механизированных раздаточных линий типа «Эффект», отдельные секции которых можно использовать для отпуска комплексов различных диет, прежде всего наиболее массовых.

Тип и количество раздач определяют с учётом численности питающихся, продолжительности обеденного перерыва и числа мест в обеденном зале. В общедоступных столовых на 50-100 мест устанавливают одну линию ЛС, при наличии 150-200 мест – 2 линии ЛС.

Для повышения производительности труда раздатчиц и ускорения выдачи пищи используют передвижные мармиты, тележки с выжимными устройствами для подачи посуды, мерный инвентарь для порционирования блюд.

В угольной и горнорудной промышленности диетическую пищу доставляют на рабочие объекты в термосах, термоконтейнерах, так же и в цеха с непрерывным технологическим процессом.

Обеденный зал диетстоловой (отделения) должен быть уютным, хорошо освещённым; на столах - салфетки и таблички с указанием номеров диет.

В вестибюле при входе в зал диетстоловой помещают стенды с рекомендациями по диетпитанию, характеристиками диет и минеральных вод, меню с указанием номеров диет.

В диетстоловых с числом мест 100 и более должны быть организованы комната отдыха с удобными креслами, журнальным столиком и литературой по диетпитанию, кабинет диетсестры с соответствующим медицинским

оборудованием и приборами.

Практическая работа № 11

Мучные, яичные блюда для лечебных диет № 1,2, 3 ,5 ,7 ,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование кулинарного изделия (блюда): [Сборник , №]

1. Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция готовой продукции, г		100 порций готовой продукции, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход готовой продукции				

2. Технология приготовления кулинарной продукции.

3. Правила оформления подачи блюд.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

a. *Внешний вид –*

b. *Цвет, вкус, запах, консистенция –*

5. Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

Подписи:

Практическая работа №12

Основы технологии приготовления блюд ЛПП

В технологии приготовления блюд лечебно-профилактического питания следует учитывать, что качественный и количественный набор продуктов для каждого рациона находятся в необходимом соотношении, способном оказывать наибольший профилактический эффект при воздействии профессиональных вредностей. Нерациональная замена рекомендуемых в наборе продуктов снижает защитное действие рациона.

Замену одного продукта другим осуществляют согласно утвержденного списка замены пищевых продуктов по основным пищевым веществам для лечебно-профилактического питания (табл. 6).

Таблица№6- Замена продуктов по основным пищевым веществам для лечебно-профилактического питания (утвержденных Минздравом СССР от 01. 06. 86 г.)

Продукт	Вес нетто	Продукт-заменитель	Вес нетто	Добавить (+), снять (-) масло сливочное	Сахар
1	2	3	4	5	6
Мясо (говядина)	100	Мясо кролика	98	-6,8	
		Баранина II категории	97	-2,1	
		Конина I категории	104	-4,0	
		Мясо лося	95	+6,5	
		Оленина II категории	104	-2,2	
		Печень говяжья	116	+4,1	
		Печень свиная	107	-3,9	
		Сердце говяжье	135	+3,6	

		Куры II категории	97	-1,8	
		Яичный порошок	45	-11,9	-1,6
		Рыба (треска)	115	+7,6	
		Творог полужирный	121	-4,7	-1,6
Молоко цельное	100	Молоко цельное сухое	11	+0,6	+0,4
		Молоко сухое обезжиренное	7,5	+3,7	+1,0
		Молоко сгущенное стерилизованное	40		+1,0
		Молоко сгущенное с сахаром	39		-17,1
		Сливки сухие	12	-2,3	+1,6
		Сливки сгущенные с сахаром	35	-4,1	-11,7
		Творог полужирный	17	+2.0	+4,5
		Мясо (говядина)	14	+2,7	+4,7
		Рыба (треска)	16	+3,7	+4,7
		Сыр пошехонский	11	+0,4	+4,7
		Яйцо куриное	22	+0,8	+4,6
		Яичный порошок	6	+1,2	+4,3
Творог полужир-ный	100	Мясо (говядина)	83	+3,9	+1,3
		Рыба (треска)	95	+10,2	+1,3
Яйцо куриное (1 шт.)	40	Творог полужирный	31	+2,3	
		Мясо (говядина)	26	+3,5	+0.3

		Рыба (треска)	30	+5,4	+0,3
		Молоко цельное	186	-1,5	-8,4
		Сыр пошехонский	20	-0,7	+0,3
		Яичный порошок	11,5	+0,5	-0,5
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87	-1,5	
		Творог полужирный	105	-10,8	-1,4
		Яичный порошок	39	-16,8	-2,8
Картофель	100	Капуста белокочанная	111		+13,7
		Капуста цветная	80		+15,8
		Морковь	154		+14,1
		Бобы (фасоль)	33		+17,0
		Горошек зеленый	40		-14,4
		Горошек зеленый консервированный	64		+15,2
Хлеб пше-ничный	100	Мука пшеничная	77		-9,7
		Хлеб ржаной	111		-3,8
Яблоки свежие	100	Яблоки кон-сервиро-ванные	200		-36,3
		Сок яблочный	90		+0,8
		Сок сливовый	133		-10,1
		Сухофрукты			
		Яблоки	12		+3,1
		Чернослив	17		+0,2
		Курага	8		+6,0
		Изюм	22		-4,3

ПРИМЕЧАНИЕ. В случае замены говядины другими мясными продуктами они могут включаться в недельное меню в следующем процентном соотношении: говядина - 30%, баранина - 20%, куры - 20%, кролик - 15%, субпродукты - 15%.

При расчете количества сливочного масла, которое необходимо увеличить или уменьшить в рационе, следует учитывать, что за основу принято сливочное масло несоленое с массовой долей жира 82,5%.

Технология приготовления блюд ЛПП не имеет принципиальных отличий от технологии приготовления традиционных блюд. В процессе обработки продуктов создают такие условия, которые предохраняют их от микробного обсеменения и способствуют максимальному сохранению пищевой и биологической ценности продуктов и приводят к значительному повышению вкусовых качеств приготовляемых блюд.

Механическая кулинарная обработка включает размораживание, сортировку, калибровку, деление на части с неодинаковой пищевой ценностью, измельчение, просеивание, подбор продуктов в соответствии с рецептурой и другие операции. Режимы технологических операций, последовательность действий и цеховая структура предприятия аналогичны тем, которые существуют на предприятиях выпускающих традиционную продукцию общественного питания. Тепловая кулинарная обработка улучшает атакуемость продуктов пищеварительными ферментами; приводит к гибели основной части микрофлоры, повышает их вкусовые достоинства. В приготовлении блюд ЛПП особенно актуальным является вопрос о максимальном сохранении пищевой и биологической ценности готовых блюд. Это достигают благодаря щадящим тепловым режимам (варка на пару, припускание, а также СВЧ-, ИК-, УВЧ-нагревы, а также комбинация перечисленных способов). Запекание и особенно жарку используют ограниченно.

Сроки и режимы хранения готовых блюд и кулинарных изделий, используемых в ЛПП, не превышают норм, установленных для обычных блюд.

Перспективным направлением в технологии приготовления блюд, формирующих рационы лечебно-профилактического питания, является

создание специализированных продуктов питания, обладающих определенными функциональными свойствами (например, обладающих радиопротекторным, или связывающим соли тяжелых металлов свойствами). При разработке технологии целесообразно предусмотреть возможность централизованного выпуска блюд.

Полезны для работающих в условиях профессиональных повреждающих факторов кислородные пены. Их готовят путем пропускания кислорода под давлением в небольшие порции фруктово-ягодного сока или настоя из лечебных трав, в которые добавляют несколько капель яичного белка или раствор метилцеллюлозы.

Для лечебно-профилактического питания следует разработать новые рецептуры “фирменных” блюд, содержащих целесообразные сочетания продуктов, которые являются источниками защитных веществ.

Строгое соблюдение норм питания, рекомендованных для лиц, занятых в условиях вредных и особо вредных производств, правильная технологическая обработка пищевого сырья являются главными составляющими факторами сохранения здоровья данного контингента потребителей, обеспечивая их работоспособность.

Тестовые контрольные задания

КАРТОЧКИ МАШИННОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Из вариантов ответов выбрать правильный.

Карточка №1

Рекомендуемый режим диетического питания:

1. 1-2 разовое
2. 2-3 разовое
3. 3-4 разовое
4. 5-6 разовое

Карточка №2

Основой диетического питания является:

1. Голодание
2. Научно-обоснованные физиологические нормы потребления пищевых веществ
3. Исключение из рационов белка
4. Компенсация пищевых веществ

Карточка №3

Общий принцип диетического питания, который необходимо учитывать при составлении диет:

1. Разгрузочные дни
2. Исключение из рациона продуктов, содержащих крахмал
3. Учет физиологических и биохимических законов, определяющих усвоение пищи при определенных заболеваниях
4. Исключение жидкости из рациона

Карточка №4

Общее воздействие пищи на желудочно-кишечный тракт регулируется принципом**:**

1.Установление 2-х разового питания

2. Принцип щажения

3. Индивидуализация питания

4. Сбалансированность питания

Карточка №5

Щажение – это:

1. Исключение соли в питании
2. Дополнительное введение в пищевой рацион витамина С
3. Ограничение химических, механических и температурных раздражителей
4. Повышенное потребление жидкости

Карточка №6

Диета №1 рекомендуется при:

1. Заболеваниях печени
2. Ожирении
3. Заболеваниях желудочно-кишечного тракта
4. Сахарном диабете

Карточка №7

Диета №5 рекомендуется при:

1. Сердечно-сосудистых заболеваниях
2. Заболеваниях печени и желчевыводящих путей
3. Ожирении
4. Сахарном диабете

Карточка №8

Диета №7 рекомендуется при:

1. Ожирении
2. Заболеваниях сердечно-сосудистой системы
3. Заболеваниях почек
4. Заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Карточка №9

Диета №8 рекомендуется при:

1. Ожирении

2. Сахарном диабете
3. Запорах
4. Заболеваниях печени

Карточка №10

Диета №9 рекомендуется при:

1. Атеросклерозе
2. Нефрите
3. Сахарном диабете
4. Заболеваниях печени

Карточка №11

Диета №10 рекомендуется при:

1. Туберкулезе
2. Инфекционных заболеваниях
3. Подагре
4. Заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Карточка №12

Диета №2 рекомендуется при:

1. Анемии
2. Хронических гастритах и энтероколитах
3. Мочекаменной болезне
4. Хроническом нефрите

Карточка №13

Способы тепловой обработки, исключаемые из диетпитания:

1. Варка основным способом
2. Запекание
3. Тушение
4. Жарка во фритюре

Карточка №14

Цель назначения диеты №1:

1. Химическое щажение печени

2. Щажение функции почек
3. Восстановление кислой реакции мочи
4. Умеренное термическое, химическое и механическое щажение

Карточка №15

Цель назначения диеты №5:

1. Нормализация функции поджелудочной железы
2. Химическое щажение печени в условиях полноценного питания
3. Улучшение функции сердечно-сосудистой системы
4. Повышение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям

Карточка №16

Цель назначения диеты №7:

1. Умеренное щажение функции почек, уменьшение отеков
2. Улучшение кровообращения
3. Воздействие на обмен веществ
4. Нормализация функции поджелудочной железы

Карточка №17

Цель назначения диеты №9

1. Улучшение выведения из организма продуктов обмена веществ
2. Нормализация углеводного обмена
3. Замедление процесса развития атеросклероза
4. Улучшение нарушенного кровообращения

Карточка №18

Цель назначения диеты №8:

1. Нормализация функции поджелудочной железы
2. Нормализация двигательной функции желудочно-кишечного тракта
3. Умеренное щажение функции почек
4. Воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жира

Карточка №19

Цель назначения диеты №10:

1. Улучшение функции сердечно-сосудистой системы и кровообращения
2. Щажение почек
3. Щажение печени
4. Щажение желудочно-кишечного тракта

Заключение

Здоровое питание складывается не только из широкого ассортимента высокоценных в биологическом отношении и доступных для потребителя продуктов питания. Не менее значимы знания об их полезных свойствах, рациональном питании и здоровом образе жизни. Важно научить человека правильно организовывать свое питание.

Проведенный мониторинг питания населения РФ выявил глубокий дефицит витаминов: недостаток витамина С выявлен у 80% обследованных; у 40-80% обнаружен дефицит витаминов группы В; 40-50% испытывают недостаток каротина. А ведь дефицит витаминов снижает умственную и физическую работоспособность, сопротивляемость организма различным заболеваниям, усиливает отрицательное воздействие на организм неблагоприятных экологических условий, вредных факторов производства, нервно-эмоционального напряжения и стресса; повышает профессиональный травматизм, чувствительность организма к воздействию радиации, сокращает срок активной трудоспособной жизни.

Приложения

Пример оформления технологической карты кулинарного изделия

ГОСТ Р 53105-2008. Приложение А (рекомендуемое)

ПРИМЕРНЫЙ ОБРАЗЕЦ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТЫ

_____

(наименование организации и предприятия)

Источник рецептуры <*> _____

Технологическая карта N _____

Наименование блюда (изделия) _____

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г, кг	Масса нетто или полуфаб-риката, г, кг	Масса готового продукта, г, кг	Масса на ___ порций	Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации <1>
ВЫХОД на 1 порцию					
ВЫХОД на 1 кг					
Информация о пищевой ценности белки -..., жиры углеводы -...калорийность -...					

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия) может располагаться на оборотной стороне бланка технологической карты.

Информация о пищевой ценности располагается в ТК по усмотрению руководителя организации.

Подписи:

Зав. производством (или его заместитель, шеф-повар, или старший повар)

Калькулятор, технолог (при наличии)

Рецептуры Сборников рецептур блюд, кулинарных изделий, мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания, официально изданные на территории РФ [4] или другие источники.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

1. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №1

Наименование кулинарного изделия (блюда): масло сливочное (порциями) [Сборник 2010, № 13]

1. Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция готовой продукции, г		100 порций готовой продукции, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Масло сливочное	5	5	0,50	0,50
Выход готовой продукции		5		0,50

2. Технология приготовления кулинарной продукции.

Масло нарезают на кусочки прямоугольной или другой формы.

3. Правила оформления подачи блюд. Оптимальная температура блюда 14°С.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид – кусочки масла равномерно нарезаны, аккуратно уложены;

Цвет, вкус, запах, консистенция – натуральные, типичные для данного сорта, соответствуют требованиям технических нормативных документов на данный вид продукции.

5. Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
0,05	4,15	0,05	37,5	-	-	0,04	0,05	0,5	-	1	-

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №2

Наименование кулинарного изделия (блюда): ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ

[Сборник М., 2007, № 112]

1. Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция готовой продукции, г		100 порций готовой продукции, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Огурцы соленые	25	25	2,5	2,5
Выход готовой продукции		25		2,50

2. Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1,08	3,04	1,04	26,8	-	7,2	-	-	6,9	3,5	6,0	0,21

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОСТ Р 53105- 2008

Услуги общественного питания
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ НА ПРОДУКЦИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
Общие требования к оформлению, построению и содержанию
Москва Стандартинформ 2009

Предисловие
Цели и принципы стандартизации в Российской Федерации установлены Федеральным законом от 27 декабря 2002 г. № 184-ФЗ «О техническом регулировании», а правила применения национальных стандартов Российской Федерации - ГОСТ Р 1.0-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Основные положения»
Сведения о стандарте
1 РАЗРАБОТАН Открытым акционерным обществом «Всероссийский научно-исследовательский институт сертификации» (ОАО «ВНИИС»)
2 ВНЕСЕН Техническим комитетом по стандартизации ТК 347 «Услуги торговли и общественного питания»
3 УТВЕРЖДЕН И ВВЕДЕН В ДЕЙСТВИЕ Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 18 декабря 2008 г. № 514-ст
4 ВВЕДЕН ВПЕРВЫЕ
Информация об изменениях к настоящему стандарту публикуется в ежегодно издаваемом информационном указателе «Национальные стандарты», а текст изменений и поправок - в ежемесячно издаваемых информационных указателях

«Национальные стандарты». В случае пересмотра (замены) или отмены настоящего стандарта соответствующее уведомление будет опубликовано в ежемесячно издаваемом информационном указателе «Национальные стандарты». Соответствующая информация, уведомление и тексты размещаются также в информационной системе общего пользования - на официальном сайте Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии в сети Интернет

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

1 Область применения

2 Нормативные ссылки

3 Термины и определения

4 Общие положения

5 Требования к оформлению, построению и содержанию технологических документов

Приложение А (рекомендуемое) Примерный образец технологической карты

Приложение Б (рекомендуемое) Примерный образец оформления титульного листа ТИ

Приложение В (рекомендуемое) Примерный образец технико-технологической карты

Библиография

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Услуги общественного питания

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ НА ПРОДУКЦИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Общие требования к оформлению, построению и содержанию

Public catering service. Technological instructions for products of catering.

General requirements for lay out, development and composition

Дата введения - 2010-01-01

1 Область применения

Настоящий стандарт устанавливает общие требования к оформлению, построению и содержанию технологических документов на продукцию общественного питания.

Стандарт распространяется на технологические документы на продукцию, изготавливаемую предприятиями общественного питания различных форм собственности и индивидуальными предпринимателями.

2 Нормативные ссылки

В настоящем стандарте использованы нормативные ссылки на следующие стандарты:

ГОСТ Р 1.4-2004 Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты организаций. Общие положения

ГОСТ Р 1.5-2004 Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты национальные Российской Федерации. Правила построения, изложения, оформления и обозначения

ГОСТ Р 50763-2007 Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия

ГОСТ Р 51740-2001 Технические условия на пищевые продукты. Общие требования к разработке и оформлению

ГОСТ 30602-97/ГОСТ Р 50647-94 Общественное питание. Термины и определения

Примечание - При пользовании настоящим стандартом целесообразно

проверить действие ссылочных стандартов в информационной системе общего пользования - на официальном сайте Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии в сети Интернет или по ежегодно издаваемому информационному указателю «Национальные стандарты », который опубликован по состоянию на 1 января текущего года, и по соответствующим ежегодно издаваемым информационным указателям, опубликованным в текущем году. Если ссылочный стандарт заменен (изменен), то при пользовании настоящим стандартом следует руководствоваться заменяющим (измененным) стандартом. Если ссылочный стандарт отменен без замены, то положение, в котором дана ссылка на него, применяется в части, не затрагивающей эту ссылку.

3 Термины и определения

В настоящем стандарте применены термины по ГОСТ Р 50763, ГОСТ Р 51740, ГОСТ 30602, а также следующие термины с соответствующими определениями:

3.1 технология производства продукции общественного питания: Комплекс технологических процессов и операций, осуществляемых с помощью составленных в определенной последовательности технических средств и персонала, позволяющий производить продукцию общественного питания.

3.2 технологический процесс: Изменение физических и/или химических, и/или структурно-механических, и/или микробиологических, и/или органолептических свойств и характеристик сырья, компонентов, материалов при изготовлении продукции общественного питания.

3.3 технологическая операция: Отдельная часть технологического процесса.

3.4 технологическое оборудование: Технические средства для реализации технологического процесса, его части или технологической операции.

3.5 технические условия (ТУ): Технический документ, в котором изготовитель устанавливает требования к качеству, безопасности и сроку годности конкретной продукции (нескольких конфетных видов продукции), необходимые и достаточные для идентификации продукта, контроля его качества и безопасности при хранении, транспортировании.

3.6 технологический контроль: Контроль качества сырья, пищевых продуктов, материалов, полуфабрикатов, готовой продукции, технологических процессов, применяемых при изготовлении продукции общественного питания, включающий в себя: входной, операционный и приемочный контроль.

3.7 входной контроль: Контроль показателей качества и безопасности сырья, пищевых продуктов, полуфабрикатов и материалов, поступивших к изготовителю для дальнейшего использования в технологических процессах изготовления продукции общественного питания.

3.8 операционный контроль: Контроль параметров и показателей во время выполнения или после завершения технологической операции.

3.9 приемочный контроль: Контроль показателей качества и безопасности готовой продукции общественного питания, по результатам которого принимают решение о ее пригодности к реализации.

3.10 кулинарная обработка: Воздействие на пищевые продукты для придания им свойств, делающих их пригодными для дальнейшей обработки и/или употребления в пищу.

3.11 порция: Масса или объем блюда, предназначенные для однократного приема одним потребителем.

3.12 рецептура продукции общественного питания: Норма расхода сырья и пищевых продуктов, масса (выход) полуфабриката и норма выхода продукции общественного питания (кулинарных полуфабрикатов, блюд, кулинарных, булочных и мучных кондитерских изделий).

4 Общие положения

Изготовление продукции общественного питания осуществляют в соответствии с технологическими документами, содержащими требования к технологии производства.

К технологическим документам относят следующие документы:

- технологические карты на продукцию общественного питания (ТК);

- технологические инструкции по производству (и/или доставке и реализации) продукции общественного питания (ТИ);

- технико-технологические карты на новую продукцию общественного питания (ТТК).

Технологические документы утверждает руководитель организации (предприятия) общественного питания.

Срок действия технологических документов не ограничен.

5 Требования к оформлению, построению и содержанию технологических документов

5.1 Технологическая карта

5.1.1 Технологическая карта на продукцию общественного питания - документ, содержащий рецептуру и описание технологического процесса изготовления продукции, оформления и подачи блюда (изделия).

Рекомендуемая форма технологической карты прилагается (приложение А).

В рецептуре указывают нормы расхода продуктов брутто и нетто на одну или более порций, или на один или более кг, выход (массу нетто) полуфабрикатов и выход продукции общественного питания (кулинарных полуфабрикатов, блюд, кулинарных, булочных и мучных кондитерских изделий).

Технологические карты оформляют вручную, машинописным способом или в автоматизированном режиме.

5.1.2 При внесении изменений в рецептуру или технологию производства продукции технологическую карту переоформляют.

5.2 Технологическая инструкция

5.2.1 Технологическая инструкция по производству (и/или доставке) продукции общественного питания (ТИ) - документ, устанавливающий требования к процессам изготовления, хранения, транспортирования сырья, полуфабрикатов и готовых блюд (изделий) или доставке.

Технологическую инструкцию разрабатывают для конкретного вида или группы однородной продукции общественного питания. Технологическая инструкция может быть самостоятельным технологическим документом или разрабатываться в качестве приложения к национальным стандартам, стандартам организации и техническим условиям.

5.2.2 Технологическая инструкция содержит следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- основную часть;
- приложения (при необходимости);
- лист регистрации изменений.

5.2.3 Требования к титульному листу технологической инструкции

На титульном листе ТИ приводят следующие данные:

- наименование предприятия (организации) - держателя подлинника ТИ;
- утверждающие и согласующие подписи руководителя организации (его заместителя);
- наименование продукции общественного питания;
- наименование ТИ;
- обозначение ТИ;
- информацию о новизне или замене ТИ;
- дату введения в действие.

Титульный лист ТИ оформляют в соответствии с приложением Б.

5.2.4 Основная часть ТИ состоит из следующих разделов:

- область применения;
- ассортимент продукции общественного питания;
- требования к сырью;
- рецептуры продукции общественного питания;
- технологический процесс;
- упаковка и маркировка;
- транспортирование и хранение;
- организация контроля за качеством и безопасностью продукции.

ТИ могут быть дополнены обязательными, рекомендуемыми или справочными приложениями.

5.2.5 Требования к содержанию технологической инструкции

В разделе «Область применения» указывают вид продукции общественного питания (блюд, изделий, полуфабрикатов), на которую распространяется ТИ, и

перечень и наименование предприятий (филиалов), подведомственных предприятий, которым дано право изготовления, доставки и реализации данной продукции.

Раздел «Область применения» начинают словами: «Настоящая технологическая инструкция распространяется на процесс изготовления продукции.

В этом разделе указывают также наименование и обозначение конкретных технических условий, национального стандарта или стандарта организации, приложением к которому является ТИ, в случае, если ТИ не является самостоятельным документом.

В разделе «Ассортимент продукции» указывают полный ассортимент конкретной продукции общественного питания (блюд, изделий, полуфабрикатов), изготовляемой по данной ТИ.

Раздел «Требования к сырью» содержит требования к сырью, пищевым продуктам (полуфабрикатам), используемому для изготовления продукции, с указанием нормативного или технического документа. В этом разделе делают запись о том, что продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для изготовления данного блюда (изделия), должны соответствовать требованиям нормативных и технических документов (ГОСТ, ГОСТ Р, ТУ) и иметь сопроводительные документы, подтверждающие их качество и безопасность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Раздел «Рецептуры» содержит по каждой рецептуре блюда, изделия, полуфабриката норму расхода сырья и пищевых продуктов брутто и нетто на одну, десять, сто или более порций (шт.), или на один, десять и более кг, массу (выход) полуфабрикатов и выход готовой продукции с учетом потерь при кулинарной обработке.

Расход сырья и пищевых продуктов (брутто и нетто), требуемых для изготовления продукции (блюда, изделия, полуфабриката), устанавливает предприятие-изготовитель экспериментальным способом на основании актов проработки,

Раздел «Технологический процесс» содержит последовательность технологических процессов и операций, правила приемки и внутрицеховой транспортировки, правила и условия хранения сырья и продуктов, а также порядок их подготовки для использования в технологическом процессе. Описание каждого технологического процесса содержит параметры технологических режимов (температуру, влажность, продолжительность процесса и др.), а также виды используемого технологического оборудования.

В данном разделе также отражают требования по санитарной обработке оборудования, инвентаря и тары в соответствии с [1] с учетом особенностей технологического процесса.

Раздел «Упаковка и маркировка» содержит требования к потребительской и транспортной таре для продукции, а также к ее маркировке.

Раздел «Транспортирование и хранение» содержит требования к доставке, в том числе к используемым транспортным средствам, к условиям хранения и срокам годности продукции с момента окончания технологического процесса согласно срокам, установленным санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами [2] или для новых блюд, кулинарных, булочных и мучных кондитерских изделий, полуфабрикатов, в соответствии с порядком, установленным органами Роспотребнадзора.

В разделе «Организация контроля за качеством и безопасностью продукции» указывают порядок организации на предприятии технологического контроля качества и безопасности процессов производства на всех этапах изготовления продукции общественного питания.

5.2.8 Требования к обозначению технологической инструкции

Обозначение ТИ присваивает предприятие (организация) - держатель подлинника.

Обозначение технологической инструкции для изготовления продукции, требования к которой установлены стандартом, включает в себя аббревиатуру «ТИ», через пробел обозначение стандарта (для СТО без года утверждения) и далее через тире трехзначный регистрационный номер, присваиваемый

предприятием (организацией) - держателем подлинника.

Примеры

1 ТИ ГОСТ Р 50763-2007

2 ТИ СТО 00437205-001

Обозначение ТИ для изготовления продукции, требования к которой установлены техническими условиями ТУ, включает в себя аббревиатуру «ТИ», через пробел обозначение ТУ без года утверждения.

Примеры

ТИ ТУ 9214-001-00437205

5.2.7 Требования к изложению и оформлению изменений технологических инструкций Изменения в ТИ может вносить только предприятие (организация) - держатель подлинника.

Изменение оформляют в виде отдельного документа «Изменение технологической инструкции изготовителя» (ИТИ).

Текст изменения ТИ излагают и оформляют в соответствии с ГОСТ Р 51740 (разделы 8 и 9).

5.3 Технико-технологическая карта

5.3.1 Технико-технологическая карта (ТТК) - документ, разрабатываемый на новую продукцию и устанавливающий требования к качеству сырья и пищевых продуктов, рецептуру продукции, требования к технологическому процессу изготовления, к оформлению, реализации и хранению, показатели качества и безопасности, а также пищевую ценность продукции общественного питания. ТТК разрабатываются только на новую нетрадиционную продукцию, впервые изготовляемую на предприятии общественного питания.

5.3.2 Технико-технологическая карта содержит следующие разделы:

- область применения;
- требования к сырью;
- рецептура (включая норму расхода сырья и пищевых продуктов брутто и

нетто, массу (выход) полуфабриката и/или выход готового изделия (блюда);

- технологический процесс;

- требования к оформлению, подаче, реализации и хранению продукции общественного питания;

- показатели качества и безопасности продукции общественного питания;

- информационные данные о пищевой ценности продукции общественного питания.

5.3.3 В разделе «Область применения» указывают наименование блюда (изделия) и определяют перечень и наименования предприятий (филиалов), подведомственных предприятий, которым дано право производства и реализации данного блюда (изделия).

В разделе «Требования к качеству сырья» делают запись о том, что продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для изготовления данного блюда (изделия), должны соответствовать требованиям нормативных и технических документов (ГОСТ, ГОСТ Р, ТУ) и иметь сопроводительные документы, подтверждающие их качество и безопасность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации,

В разделе «Рецептура» указывают норму расхода сырья и пищевых продуктов брутто и нетто на одну, десять или более порций (штук), или на один, десять и более кг, массу (выход) полуфабриката и выход продукции общественного питания (кулинарных полуфабрикатов, блюд, кулинарных, булочных и мучных кондитерских изделий).

Раздел «Технологический процесс» содержит подробное описание технологического процесса изготовления блюда (изделия), в том числе режимы механической и тепловой обработки, обеспечивающие безопасность блюда (изделия), применение пищевых добавок, красителей, виды технологического оборудования и др.

В разделе «Требования к оформлению, подаче, реализации и хранению» отражают особенности оформления и подачи блюда (изделия), требования,

порядок реализации продукции общественного питания, условия хранения и реализации, сроки годности согласно [3], а при необходимости и условия транспортирования.

В разделе «Показатели качества и безопасности» указывают органолептические показатели блюда (изделия): внешний вид, текстуру (консистенцию), вкус и запах. Здесь же делают запись о том, что микробиологические показатели блюда (изделия) должны соответствовать требованиям [2].

В разделе «Информационные данные о пищевой ценности» указываются данные о пищевой и энергетической ценности блюда (изделия). Пищевая ценность блюда (изделия) определяется расчетным или лабораторным методами.

Рекомендуемая форма технико-технологической карты прилагается (приложение В).

Каждая технико-технологическая карта имеет порядковый номер, и хранится на предприятии,

5.3.4 При внесении изменений в рецептуру или технологию производства продукции технико-технологическую карту переоформляют.

Приложение Б (рекомендуемое)

Примерный образец технологической карты

_____

организации и предприятия

Источник рецептуры*_____

Технологическая карта №._____

Наименование блюда (изделия) _____

Наименование сырья, пищевых продуктов

Масса брутто, г, кг

Масса нетто или полуфабриката, г, кг

Масса готового продукта, г, кг

Масса на_____ порций

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации1*

ВЫХОД на 1 порцию

ВЫХОД на 1 кг

Информация о пищевой ценности 2): белки - …. жиры - …., углеводы - …., калорийность - ……

1) Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия) может располагаться на оборотной стороне бланка технологической карты.

2) Информация о пищевой ценности располагается в ТК по усмотрению руководителя организации.

Подписи:

Зав. производством (или его заместитель, шеф-повар, или старший повар)

Калькулятор, технолог (при наличии)

_____

* Рецептуры Сборников рецептур блюд, кулинарных изделий, мучных

кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания, официально изданные на территории РФ [4] или другие источники.

Приложение Б (рекомендуемое)

Примерный образец оформления титульного листа ТИ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «Старый Рим»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель организации

Фамилия, инициалы, дата)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ (И / ИЛИ ДОСТАВКЕ) ПИЦЦЫ - ПОЛУФАБРИКАТОВ ЗАМОРОЖЕННЫХ

(вводится впервые)

Разработана:

ООО «Старый Рим» п.. Персиановский,2019

Приложение В (рекомендуемое) Примерный образец технико-технологической карты

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель организации

(Ф.И.О., дата)

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №_____

САНДВИЧ С РЫБОЙ, СЫРОМ И АНАНАСОМ

1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на Сандвич с рыбой, сыром и ананасом, вырабатываемое ООО «Старый Рим» реализуемое в ООО «Старый Рим» и филиалах …. (указать).

2 ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления Сандвича, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3 РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	брутто	нетто
Булка для сандвича	35	35
Муксун вяленый	140	100
Салат Айсберг	14	10
Соус майонез	10	10
Сыр Чеддер	16	15
Ананасы консервированные (кольца)	30	30
ВЫХОД:		200

4 ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Булку для сандвича слегка поджаривают в тостере, разрезают на две части. Нижнюю часть булки смазывают майонезом, сверху кладут лист салата Айсберг, ломтик сыра и кольцо консервированного ананаса, затем кладут филе муксуна вяленого. Накрывают верхней частью булки и упаковывают в упаковочную пленку.

5 ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Сандвич реализуют в упакованном виде сразу после приготовления.

Допустимый срок хранения Сандвича до реализации - не более 20 мин при температуре от +20°С согласно фирменным стандартам компании

Срок годности Сандвича согласно СанПиН 2.3.2.1324 - 24 ч при температуре от +2° до +6°С.

6 ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1 Органолептические показатели качества:

Внешний вид - булка для сандвичей с кунжутом, разрезана на две части, каждая с внутренней стороны смазана майонезом, между частями булки слоями расположены филе муксуна вяленого, лист салата Айсберг, ломтик сыра, кольцо консервированного ананаса.

Цвет - характерный для рецептурных компонентов.

Вкус и запах - приятный запах свежих продуктов, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.

6.2 Микробиологические показатели Сандвича должны соответствовать требованиям СанПиН 2.3.2.1078-01, индекс 1.9.15.13.

Наименование блюда	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал

	18,2	15,6	34,0	349
Сандвич с рыбой, сыром и ананасом на гриле				
Выход - 200 г				

Ответственный за оформление ТТК _____

Зав. производством _____

Примечание - При необходимости в разделе указывают и другие показатели пищевой ценности, например, содержание витаминов, минеральных веществ и др.

Библиография

[1] СП 2.3.6.1079-01 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья с изменениями и дополнениями

[2] СанПиН 2.3.2.1078-01 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов

[3] СанПиН 2.3.2.1324-03 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов

[4] Сборники рецептур блюд, кулинарных изделий, мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания, официально изданные на территории Российской Федерации, в том числе национальных кухонь

Ключевые слова: продукция общественного питания, технологические документы, технологическая карта, технико-технологическая карта, технологическая инструкция по производству или доставке

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИМ СПИСОК

1. О качестве и безопасности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ (ред. от 23.04.2018) // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты в Российской Федерации : [сайт]. - Режим доступа : https://legalacts.ru/doc/29_FZ-o-kachestve-i-bezopasnosti-piwevyh-produktov/

2. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения (с изм. и доп., вступ. в силу с 21.10.2018) [Электронный ресурс]: федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ (ред. от 03.08.2018) // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты в Российской Федерации : [сайт]. – Режим доступа : https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-30031999-n-52-fz-o/

3. О государственном надзоре и контроле в области обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов (с изменениями и дополнениями от 5 июня 2013 г.) [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 21 декабря 2000 г. N 987. – Режим доступа : https://base.garant.ru/182783/

4. Об утверждении Правил оказания услуг общественного питания (с изменениями на 4 октября 2012 года) [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 15 августа 1997 г. N 1036. - Режим доступа http://docs.cntd.ru/document/9047537

5. О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ № 330 МЗРФ от 05.08.2003 г. – Режим доступа: https://base.garant.ru/12132439/

6. О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации (с изменениями на 24 ноября 2016 года) [Электронный ресурс] : приказ министерства здравоохранения РФ от 5 августа 2003 г. № 330. – Режим доступа : http://docs.cntd.ru/document/901871304

7. ГОСТ Р 53104-2008 Услуги общественного питания. Метод

органолептической оценки качества продукции общественного питания [Электронный ресурс]. - Введ. 2010-01-01. – Москва : Стандартинформ, 2009. – Режим доступа :http://docs.cntd.ru/document/1200069392

8. ГОСТЫ, ОСТЫ в общественном питании : в соответствии с Федеральным законом « О техническом регулировании» [Текст] / ред. Н.Н. Ильяшова. - Москва : Книга сервис, 2006. - 128 с.

9. ОСТ 28-1-95 Общественное питание. Требование к производственному персонал [Электронный ресурс] : Введ. 2005-01-03. – Режим доступа : http://docs.cntd.ru/document/1200121297

10. СанПиН 2.1.4.1074-01 Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества. Гигиенические требования к обеспечению безопасности систем горячего водоснабжения (с изменениями на 2 апреля 2018 года) [Электронный ресурс].- Введ. 2001-26-09. – Режим доступа : http://docs.cntd.ru/document/901798042

11. СанПиН 2.3.2.1280-03 Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Дополнения и изменения N 2 к СанПиН 2.3.2.1078-01 [Электронный ресурс]. – Введ. – 2003-25-06. – Режим доступа : http://docs.cntd.ru/document/901859482

12. СанПиН 2.3.2.1324-03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов [Электронный ресурс] : СанПиН 2.3.2.1324-03 – дата введ. 2003-25-06. – Режим доступа : http://docs.cntd.ru/document/901864836

13. СанПиН 2.3.2.1940-05 Организация детского питания (с изменениями на 27 июня 2008 года) [Электронный ресурс] : СанПиН 2.3.2.1940-05 – дата введ. 2005-07-01. - Режим доступа : http://docs.cntd.ru/document/901922182

14. СанПиН 2.5.2.703-98 Суда внутреннего и смешанного (река-море) плавания [Электронный ресурс] - Введ. 1998-07-01. – Режим доступа : http://docs.cntd.ru/document/1200032259

15. СП 1.1.1058-01. Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-

противоэпидемических (профилактических) мероприятий (с изменениями на 27 марта 2007 года) [Электронный ресурс] : СП 1.1.1058-01. – Введ. 2002-01-01. – Режим доступа : http://docs.cntd.ru/document/901793598

16. СП 2.3.6.1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья (с изменениями на 10 июня 2016 года) [Электронный ресурс]. – Введ. 2002-01-02. - Режим доступа : http://docs.cntd.ru/document/901802127

17. ПОТ РМ-011-2000. Межотраслевые правила по охране труда в общественном питании [Электронный ресурс] : ПОТ РМ-011-2000 : утверждены Министерством труда и социального развития РФ от 24.12.99 г. № 52 : дата введ. 2000-07-01. – Режим доступа : http://docs.cntd.ru/document/1200007227

18. МУК 4.2.1847-04 Санитарно-эпидемиологическая оценка обоснования сроков годности и условий хранения пищевых продуктов [Электронный ресурс] : МУК 4.2.1847-04 : дата введ. 2004-20-06. – Режим доступа : http://docs.cntd.ru/document/1200035982

19. Аханова, В.М. Гигиена питания [Текст] / В.М. Аханова, Е.В. Романова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 378 с.

20. Каркина, О.И. Технология приготовления блюд детского питания: практикум [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.И. Каркина. - Минск : РИПО, 2017. - 200 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487916

21. Манеева, Э. Технохимический контроль продуктов специального назначения [Электронный ресурс] : учебное пособие. Ч. 1. Продукты детского питания. Лабораторный практикум / Э. Манеева, Т. Крахмалева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2012. - 152 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259258

22. Максимович, М.И. Технология приготовления блюд для детского и лечебно-профилактического питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.И. Максимович. - Минск : РИПО, 2017. - 284 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487918

23. Никитина, Е.В. Санитария и гигиена питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Никитина, С.В. Китаевская. - Казань : КГТУ, 2009. - 130 с. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258951

24. Плотникова, Т.В. Организация детского питания [Электронный ресурс] / Т.В. Плотникова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 335 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256260

25. Просеков, А. Ю. Технология производства блюд диетического, детского и лечебно-профилактического питания [Текст] : учебное пособие : для студентов вузов / А. Ю. Просеков ; Федеральное агентство по образованию, Кемеровский технологический ин-т пищевой пром-сти. - Кемерово : КемТИПП, 2006. - 140 с.

26. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий : для предприятий обществ. питания / [авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко]. - Киев : Арий ; Москва : Лада, 2005. - 678 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3
Введение 4
Техника безопасности при работе на занятии…… 6
Медико-биологические аспекты диетического (лечебного)питания 8
Технология приготовления блюд для основных диет 45
Практическая работа № 1.....119
Практическая работа № 2.....121
Практическая работа № 3.....123
Практическая работа № 4.....125
Практическая работа № 5.....127
Практическая работа № 6.....129
Практическая работа № 7.....131
Практическая работа № 8 135
Практическая работа № 9 140
Практическая работа № 10 141
Практическая работа № 11 144
Практическая работа № 12 146
Тестовые контрольные задания для практических работ 151
Заключение.....156
Библиографический список.....179

Учебное издание

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВА БЛЮД ДИЕТИЧЕСКОГО, ДЕТСКОГО И ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Учебное пособие

Составители: **Закурдаева** Анжела Ашотовна,

Сердюкова Яна Пламеновна

Издаётся в авторской редакции

346493, Донской ГАУ. Пос. Персиановский Октябрьский (с) р-он, Ростовской обл. Усл. печ. л. 11 Тираж 100 экз. Заказ № 6012 Издательско-полиграфическое предприятие ООО «МП Книга», Ростов-на-Дону, Таганрогское шоссе, 106.