

Питание в ЛПМО

Учимся составлять меню



Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

- ▶ гл. 5 «Организация охраны здоровья»
ст. 39 «Лечебное питание»:

«1. **Лечебное питание** — питание, обеспечивающее удовлетворение физиологических потребностей организма человека в пищевых веществах и энергии с учетом механизмов развития заболевания, особенностей течения основного и сопутствующего заболеваний и выполняющее профилактические и лечебные задачи».





- ▶ 2. Лечебное питание является неотъемлемым компонентом лечебного процесса и профилактических мероприятий, включает в себя пищевые рационы, которые имеют установленный химический состав, энергетическую ценность, состоят из определенных продуктов, в том числе специализированных продуктов лечебного питания, подвергаемых соответствующей технологической обработке.





- ▶ 3. Специализированными продуктами лечебного питания являются пищевые продукты с установленным химическим составом, энергетической ценностью и физическими свойствами, доказанным лечебным эффектом, которые оказывают специфическое влияние на восстановление нарушенных или утраченных в результате заболевания функций организма, профилактику этих нарушений, а также на повышение адаптивных возможностей организма.





Нормативно правовая база:

- ▶ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 ноября 2012 г. № 920н *«Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи населению по профилю «диетология»;*
- ▶ *Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"*
- ▶ *Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.09.2020 № 1008н "Об утверждении порядка обеспечения пациентов лечебным питанием"*



Дополнения к приказу №330:

Приказ МЗСР России N 624 от 7 октября
2005 г

Приказ МЗСР России N 395н от 21 июня
2013 г

Приказ МЗСР России N 316 от 26 апреля
2006 г



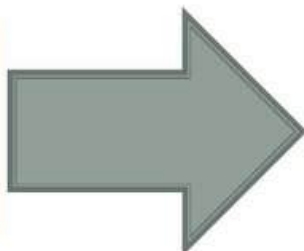


Основные разделы приказа №330



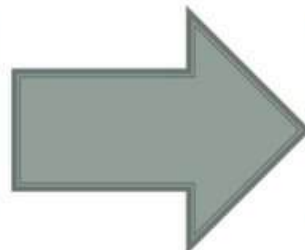
стандартные диеты

**Диеты 1, 2, 3, 5, 6, 7,
9, 10, 13, 14, 15**



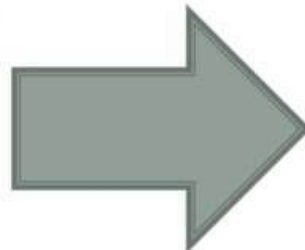
**Основной вариант
стандартной диеты**

**Диеты 16, 4б, 4в,
5п (первый вариант)**



**Вариант диеты с
механическим и
химическим щажением**

**Диеты 4э, 4аг,
5п (второй вариант),
7в, 7г, 9б, 10б, R**

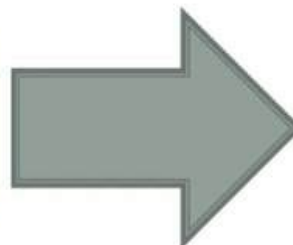


**Вариант диеты с
повышенным
количеством белка**



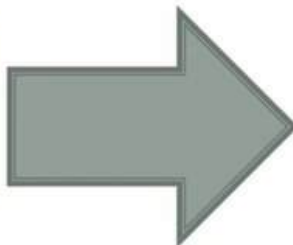
стандартные диеты

**Диеты 8, 8а, 8о,
9а, 10с**



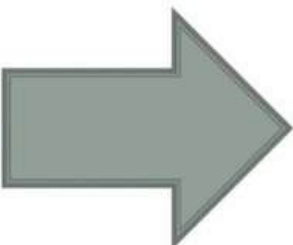
**Вариант диеты с
пониженной
калорийностью**

Диеты 11



**Высококалорийная
диета при
активном туберкулезе**

Диеты 7а, 7б



**Вариант диеты с
пониженным
содержанием белка**



ИНСТРУКЦИЯ

по организации лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях (3)

Наряду с основной стандартной диетой и ее вариантами в медицинских организациях в соответствии с их профилем используются:

- **хирургические диеты** (диета при язвенном кровотечении, диета при стенозе желудка) и др.;
- **специализированные диеты**: высокобелковая диета при активном туберкулезе (далее - высокобелковая диета (т)) (абзац дополнительно включен с 11 июня 2006 года приказом Минздравсоцразвития России от 26 апреля 2006 года N 316);



ИНСТРУКЦИЯ

по организации лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях (4)

- *разгрузочные диеты* (чайная, сахарная, яблочная, рисово-компотная, картофельная, творожная, соковая, мясная и др.);
- *специальные рационы* (диета калиевая, магниевая, зондовая, диеты при инфаркте миокарда, рационы для разгрузочно-диетической терапии, вегетарианская диета и др.).



ИНСТРУКЦИЯ по организации лечебного питания в лечебно- профилактических учреждениях (5)

Индивидуализация химического состава и калорийности стандартных диет осуществляется путем:

- подбора имеющихся в картотеке блюд лечебного питания;
- увеличения или уменьшения количества буфетных продуктов (хлеб, сахар, масло);
- контроля продуктовых домашних передач для больных, находящихся на лечении в лечебно-профилактическом учреждении,



ИНСТРУКЦИЯ **по организации лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях (6)**

- путем использования в лечебном и энтеральном питании биологически активных добавок к пище и готовых специализированных смесей.

*Для коррекции пищевого рациона может включаться
20-50% белка готовых специализированных смесей*



ИНСТРУКЦИЯ по организации лечебного питания в лечебно- профилактических учреждениях (7)

Во всех лечебно-профилактических учреждениях устанавливается как минимум ***четырёхразовый режим питания***, по показаниям в отдельных отделениях или для отдельных категорий больных (язвенная болезнь 12-перстной кишки, болезнь оперированного желудка, сахарный диабет и др.) применяется более частое питание.





Режимы питания

- ▶ 4х разовый прием пищи: завтрак, обед, ужин, **2й ужин**
- ▶ 5-ти разовый прием пищи: завтрак, **2й завтрак**, обед, ужин, **2й ужин**
- ▶ 6-ти разовый прием пищи: завтрак, **2й завтрак**, обед, **полдник**, ужин, **2й ужин**



ИНСТРУКЦИЯ по организации лечебного питания в лечебно- профилактических учреждениях (8)



www.potobank.com 3715-4866

Рекомендуемые *среднесуточные наборы продуктов* являются основой при составлении стандартных диет.

При отсутствии полного набора продуктов на пищеблоке, предусмотренного сводным семидневным меню, *возможна замена одного продукта* другим при сохранении химического состава и энергетической ценности используемых лечебных рационов



- ▶ Вес **«брутто»** - это вес продукта, не освобожденного от несъедобных частей. «Брутто» – величина непостоянная, особенно это касается овощей, имеющих различные сезонные нормы отходов на холодную обработку (картофель, морковь, свекла и т д) Вес «брутто» используется для выписки продуктов со склада на пищеблок. Эта величина используется при формировании накопительной ведомости. При расчете веса «брутто» продукта цифры данного показателя нельзя округлять до целого числа, они должны быть указаны не менее, чем до десятых целого числа (пример: расчетный вес брутто=5,33г, в карточке необходимо указать «5,33» или «5,3», но не округлять до «5,0»)



- ▶ Вес «нетто» – это вес продукта, освобожденного от несъедобных частей (например, кожи, сухожилий, фасций, кожуры и т.д.). Вес «нетто» для каждого конкретного блюда – это величина постоянная. Она определяет то количество продуктов, которое непосредственно расходуется на приготовление блюда, т.е. вес продуктов, которые закладываются в котел. По весу «нетто» (вес сырого очищенного продукта) определяется химический состав каждого ингредиента, а по их сумме – химический состав каждого ингредиента, а по их сумме – химический состав всего блюда.



документы используемые при составлении семидневного меню

- ▶ Сборники рецептов
- ▶ Утвержденный перечень стандартных диет, используемый в медицинской организации
- ▶ Картотека блюд
- ▶ Физиологические нормы питания;
- ▶ Расчетные нормы расходов на питание и продуктовые нормы для медицинских организаций
- ▶ Нормы взаимозаменяемости продуктов при изготовлении блюд
- ▶ Нормы потерь при холодной и тепловой обработке продуктов и выхода готовой пищи;
- ▶ Таблицы химического состава и энергоценности пищевых продуктов;

395H

Наименования продуктов лечебного питания	Нормы лечебного питания при соблюдении стандартной диеты		Нормы лечебного питания при соблюдении диеты с механическим и химическим щажением (щадящая диета)		Нормы лечебного питания при соблюдении диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая диета)		Нормы лечебного питания при соблюдении диеты с пониженным количеством белка (низкобелковая диета)		Нормы лечебного питания при соблюдении диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета)		Нормы лечебного питания при соблюдении диеты с повышенной калорийностью (высококалорийная диета)	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
	Количество продуктов в граммах (на одного человека в сутки)											
Другие овощи (кабачки, баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, капуста брокколи, тыква, фасоль зеленая стручковая)	62,5	50	62,5	50	62,5	50	62,5	50	62,5	50	62,5	50
Овощи соленые и маринованные (капуста, огурцы)	18,8	15	—	—	18,8	15	18,8	15	18,8	15	18,8	15
Зелень (лук зеленый, петрушка, укроп)	20	14,8	20	14,8	20	14,8	20	14,8	20	14,8	20	14,8
Овощи консервированные (горошек зеленый, фасоль, кукуруза)	38	24,7	—	—	38	24,7	—	—	25	16,2	38	24,7
Фрукты свежие	150	150	150	150	150	150	300	300	300	300	300	300
Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	20,4	20	20,4	20	20,4	20	20,4	20	20,4	20	26	25,5
Соки фруктовые, овощные	100	100	100	100	100	100	200	200	300	300	200	200
Говядина	127,7	90	127,7	90	177,3	125	56,7	40	127,7	90	177,3	125
Г. т. ш.	25	22,2	25	22,2	25	22,2	—	—	25	22,2	29	25,8
Голбаса вареная, сосиски	12	12	12	12	12	12	—	—	—	—	16	16
Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	59,1	32,5	59,1	32,5	77,3	42,5	—	—	59,1	32,5	77,3	42,5
Творог	20,4	20	20,4	20	35,7	35	15,3	15	20,4	20	35,7	35
Сыр	16	15	16	15	16	15	—	—	16	15	16	15
Яйцо	½ шт.	½ шт.	½ шт.	½ шт.	½ шт.	½ шт.	1/4 шт.	1/4 шт.	½ шт.	½ шт.	1 шт.	1 шт.
Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, пресетокваша, ацидофильн)	125	121	125	121	207	200	125	121	125	121	207	200
Молоко	211	200	105	100	211	200	105,5	100	211	200	211	200
Масло сливочное	20	20	20	20	20	20	40	40	10	10	30	30



Как определить количество продуктов на неделю

- ▶ **Мясо** ежедневная норма нетто $90 \text{ грамм} * 7 \text{ дней} = 630 \text{ г}$ в неделю
- ▶ **Птица** ежедневная норма нетто $22,2 * 7 = 155,4 \text{ г}$ в неделю
- ▶ **Яйцо** ежедневная норма нетто $20 \text{ г} * 7 = 140 \text{ г}$ или 3,5 яйца
- ▶ **Творог** ежедневная норма нетто $20 \text{ г} * 7 = 140 \text{ г}$
- ▶ **Крупа** ежедневная норма нетто $80 \text{ г} * 7 = 560 \text{ г}$



Определяем количество блюд в неделю

← → ☆ Карточка-раскладка на 28 октября 2017 г.

Форма отчета:

Блюдо:

Спецификация:

Сформировать

Дополнительно

Еще

Технологическая карта №

Наименование изделия: Азу по - татарски с говядиной 1 кат. (огурцы)

Номер рецептуры: 2201

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 1996г. стр.246 №402

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина 1 кат.	54,00	40,00
Масло слив крестьянское 72,5%	4,00	4,00
Масло растительное	3,00	3,00
Мука пшеничная	3,00	3,00
Томат-паста	3,00	3,00
Лук репчатый	18,00	14,00
Огурцы маринованные	23,00	14,00
Картофель	149,00	112,00
Чеснок	0,50	0,40
Соль	2,00	2,00
Зелень	2,00	2,00
Лавровый лист	7,00	7,00
Выход:		200,00

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
10,559	12,773	25,051	251,644	36,96	2,499	0,17812	0,15642	29,59

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 3

Наименование кулинарного изделия (блюда): Картофельное пюре

Номер рецептуры: № 135

Наименование сборника рецептов: "Сборник рецептов и технических нормативов" Могильный М.П. Тутельян В.А. 2011 г. ООО "ДелЛи принт"

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картофель				
с 01.09 по 31.10 х/о - 25%	228	171	22.8	17.1
с 01.11 по 31.12 х/о - 30%	244	171	22.8	17.1
с 01.01 по 29.02 х/о - 35%	263	171	22.8	17.1
с 01.03 по 31.08 х/о - 40%	285	171	22.8	17.1
Масло "Крестьянское" сливочное 72,5%	7	7	0.7	0.7
Молоко пастериз-е 2,5%	31	31	3.1	3.1
Соль йодированная	1	1	0.1	0.1
Выход:	200			

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	3.58
Жиры (г):	5.07
Углеводы (г):	22.79
Эн. ценность (ккал):	161.98

Ca (мг)	59.66
Mg (мг)	43.89
Fe (мг)	1.61
C (мг)	3.82

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Очищенный картофель укладывают в посуду (слоем 50 см), солят, заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1 см. Доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Горячий вареный картофель обсушивают, протирают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов С. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, прокипяченное масло сливочное. Пюре доводят до температуры 100 градусов С постоянно помешивая и прогревают 5-6 мин.

Температура подачи 65 градусов С; не более 2 часов.

Требования к качеству: Консистенция - густая, пышная, однородная масса без комочков не протертого картофеля от кремового до белого, без темных включений. Вкус и запах - слегка соленый, нежный, с ароматом молока и масла, не допускается запах подгорелого молока



Утверждаю

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА)

№ 4.5

Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет натуральный, фаршированный зеленым горошком

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция	
	Брутто, гр.	Нетто, гр.
Зеленый горошек консервированный	163	106
Яйцо	1 1/2	70
Молоко	53	53
Масло сливочное	5	5
Соль	1,5	1,5
Выход		200

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Пищевые вещества, г.			Витамины, мг				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
2,71	13,62	9,95	0,47	0,61	27,3	338,1	4,88
Мин. вещества, мг							
Р	Mg	Fe	Zn	J			
388,8	59,7	3,8	1,97	22,3			

Энергетическая ценность данного блюда: 242 Ккал

Технология приготовления.

Яйца куриные предварительно обработать согласно действующих санитарных правил. Обработанные яйца разбить по 4-5шт. в отдельную посуду, затем вылить в общую емкость, добавить молоко, соль, тщательно перемешать. Банки с зеленым горошком промыть, протереть. Зеленый горошек (консервированный) прогреть вместе с жидкостью, бульон слить, выложить в смазанном маслом противень, залить молочно-яичной смесью слоем 25-30 мм, добавить оставшееся масло, запечь в жарочном шкафу при температуре



Сколько блюд в неделю

- ▶ Мясное блюдо – ежедневно
- ▶ Блюдо из птицы 2 раза в неделю или 1 раз в неделю+ 2 раза бульон
- ▶ Блюдо из творога – 2 раза в неделю, если творожно-овощное – 3-4- раза в неделю и 1 раз ватрушка с творогом
- ▶ Колбасные изделия – 1 раз неделю
- ▶ Крупяное блюдо ежедневно по утрам и 2 раза в качестве гарнира и плова, первого крупяного блюда
- ▶



Объем блюд

- ▶ Для детских стационаров – используем

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"



МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)

блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3 - 7 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130 -150	150 -200	150 -200	200 -250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30 - 40	50 - 60	60 - 100	100 -150
Первое блюдо	150 -180	180 -200	200 -250	250 -300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50 - 60	70 - 80	90 - 120	100 -120
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150 -180	180 -200	180 -200	180 -200
Фрукты	95	100	100	100



Объем блюд

- ▶ Для взрослых стационаров используем физиологические объемы, потребности, общую массу суточной продуктовой корзины, суточного объема воды.

Суточное количество продуктов варианта ОВД составляет 1867 граммов + объем воды 1000 мл **итого 2867 граммов в сутки**



Суточное распределение энергетической потребности пищи

- ▶ 4х разовый режим питания: 25%-35%-25%-15%
- ▶ 5ти разовый прием питания: 25%-5%-35%-25%-10%
- ▶ 6ти разовый прием питания: 20%-5%-35%-15%-20%-5%



Схема составления 7-дневного планового меню

- расчет количества продуктов на неделю;
- определения примерного количества блюд для питания в течение недели;
- составления примерного меню с ориентировочным распределением групповых названий блюд и изделий (мясные, рыбные, яичные и др.) по дням недели и приемам пищи;
- разработка диет на основе примерного меню и картотеки блюд с равномерным распределением по дням недели пищевых продуктов и расчетом химического состава, энергоценности и стоимости рационов.



- Составляют сетку, размеченную по номерам всех диет. Лучше начинать с блюд обеда (сначала супы, затем вторые и третьи блюда) как наиболее разнообразного и питательного приема пищи, а затем завтрака и ужина.
- При распределении блюд по диетам начинают с очень различных диет, например ОВД(15 и 1), где блюда не совпадают. Далее переходят к диетам ОВД(5), НБД(7), где сладкие блюда совпадают с диетой ОВД(15), а потом следуют остальные диеты, в которых намеченные блюда могут повторяться.
- Избегают повторения одинаковых блюд как в течение дня, так и недели, исключая особо строгие диеты (нулевые, ЩД(1а), НБД(7а) и др.) или традиционные местные блюда.
- Нельзя загружать работу пищеблока приготовлением большого количества разных блюд. Система группового питания позволяет приготовить несколько диет при сравнительно небольшом наборе блюд для каждого дня и разнообразии в течение недели. Это достигается таким меню, где отдельные блюда входят в состав нескольких диет. Например, паровые мясные котлеты можно включить в диеты ЩД(16), ОВД(1, 5) и без соли в диеты НБД(7) и ОВД(10), а мясной бульон с лапшой - в диеты ВБД(11), ОВД(13, 14, 15). Это положение распространяется и на планирование в меню ассортимента продуктов для одного дня. Методы кулинарии позволяют использовать каждый продукт в разных формах приготовления. Например: сырники запеченные - на диеты ОВД (1, 5); они же без соли - на диеты НБД(7) и ОВД(10); они же жареные - на диеты ОВД(11, 15); Разнообразие меню не исключает разумной экономии труда и времени работников кухни.
- При составлении меню надо учитывать продолжительность приготовления блюд, а также сочетать приготовление трудоемких блюд с менее трудоемкими. Это помогает планировать работу поваров. Например, блюда, требующие сложного и длительного приготовления, лучше не включать в меню завтрака и ужина.



- При разработке планового меню подсчитывают химический состав и энергоценность на каждый прием пищи и на каждый день в целом, при этом на блюда - по данным картотеки, а по отдельным продуктам - по таблицам.
- Средние допустимые колебания химического состава и энергоценности по дням - $\pm 5\%$. Особое значение имеет распределение суточной энергоценности рационов по приемам пищи;
- В отличие от физиологических требований в некоторых диетах (№ 0, ЩД(1а, 5а), НКД(10а) и др.) должно быть более равномерное распределение энергоценности по приемам пищи.
- Продукты, богатые животным белком, надо распределять на все приемы пищи, что способствует сбалансированности питания и лучшему усвоению белков.
- Блюда из мяса и рыбы желательны на обед, можно давать их на завтрак, а на ужин лучше назначать быстро перевариваемые молочные, а иногда рыбные блюда (не жареные и не соленые).
- В рационе и отдельных приемах пищи надо сочетать разные продукты, взаимно обогащающие химический состав друг друга, повышающие вкусовые достоинства блюд.
- Хорошей комбинацией животных и растительных продуктов являются различные запеканки, пудинги, рулеты, сочетание мяса, яиц и картофеля или макарон, картофеля и яиц, творожно-крупяные и творожно-овощные блюда.
- Если первые блюда обеда овощные, то ко второму желателен гарнир из круп или макаронных изделий. Надо избегать, чтобы супы и гарниры ко вторым блюдам состояли только из круп и макарон. Неудачно сочетание вторых блюд из рыбы с крупами и макаронами. Рыбу используют с картофелем и овощами.
- У больных людей аппетит нередко понижен, что может усугубляться диетой, особенно строгой, бессолевой. И здесь большое значение имеет разнообразие меню, так как однообразная пища быстро приедается и снижает аппетит. Следует предусмотреть использование свежей зелени для первых и вторых блюд, допустимых в диете соусов и вкусовых продуктов.
- Если нет противопоказаний, надо включать в диету сырые овощи и плоды, которые стимулируют аппетит и способствуют пищеварению. Надо помнить о национальной кухне, некоторые блюда которой допустимы в лечебном питании и одновременно более привычны для больного.
- При составлении меню надо учитывать, что для некоторых диет очень важны масса и объем блюд.



Составление меню, вариант ЩД

День недели	Первые блюда
Понедельник (1)	Суп-шюре картофельный
Вторник (2)	Суп рисовый протертый
Среда (3)	Суп-шюре из цветной капусты
Четверг (4)	Суп-шюре из кабачков
Пятница (5)	Суп гречневый протертый
Суббота (6)	Суп с вермишелью
Воскресенье (7)	Суп-шюре из моркови



Планируем вторые блюда

Дни недели	Вторые блюда
Понедельник (1)	Фрикадельки мясные паровые, каша гречневая протертая
Вторник (2)	Котлеты мясные паровые с вермишелью отварной
Среда (3)	Рулет мясной паровой, картофельное пюре
Четверг (4)	Бефстроганов из отварного мяса, каша рисовая протертая
Пятница (5)	Суфле мясное, морковное пюре
Суббота (6)	Биточки паровые из говядины, пюре из цветной капусты
Воскресенье (7)	Тефтели мясные паровые, картофельное пюре



Планируем третьи блюда

Дни недели	Третьи блюда
Понедельник (1)	Компот из сухофруктов
Вторник (2)	Компот из кураги
Среда (3)	Компот из изюма
Четверг (4)	Компот из чернослива
Пятница (5)	Компот из сухофруктов
Суббота (6)	Компот из кураги
Воскресенье (7)	Компот из чернослива



Планируем завтраки

Дни недели	блюда
Понедельник (1)	Суп молочный вермишелевый
Вторник (2)	Суфле творожное
Среда (3)	Каша рисовая молочная протертая
Четверг (4)	омлет
Пятница (5)	Каша геркулесовая молочная
Суббота (6)	Каша гречневая молочная
Воскресенье (7)	Каша манная молочная



Низкобелковая диета, вариант 20 г белка в сутки

№ ТТК	Наименование блюда	выход	состав	б	ж	у	ккал
День 1	Завтрак 08.00						
7.1	Картофель отварной с пассерованным луком	165,0	Картофель-150 Лук-21 Масло растительное-10	3,29	10,63	26,17	214,01
11.23	Чай с сахаром	210(200\10)	Чай-1 Сахар-10	-	-	9,98	39,90
12.15	повидло	30,0	Повидло-30	0,12	-	19,50	75,00
	итого			4,41	10,63	55,65	328,91 (26%)
	2й завтрак 11.00						
11.5	Кисель из сока с сахаром	210 (200\10)	Сок яблочный-100 Сахар-10 Крахмал-5	0,51	0,10	23,99	101,55
	итого			0,51	0,10	23,99	101,55(8%)
	Обед 13.00						
1.0а	Бульон мясной (без мяса)	300,0	Мясо-34 Морковь-3 Лук-3	-	-	-	-
7.28	Морковное пюре	155,0	Морковь-168 Масло растительное-5	2,18	5,16	11,59	103,80



2.7	Биточки мясные паровые	30,0	Мясо-23 Хлеб-6	4,86	3,72	4,35	83,42
11.1	Компот из сухофруктов с сахаром	200,0	Сухофрукты-20 Сахар-15	0,64	-	41,67	169,25
	итого			7,68	8,88	57,61	356,47(28%)
	Полдник 16.00						
11.17	Напиток из плодов шиповника	200,0	Шиповник-20 Сахар-3	0,68	0,28	12,65	68,77
10.17	Яблоко печеное с сахаром	1 шт	Яблоко-132 Сахар-10	0,53	0,53	22,92	101,94
	итого			1,21	0,81	35,57	170,71 (13,5%)
	Ужин 18.00						
7.18	Котлеты капустные запеченные	190,0	Капуста-168 Молоко-35 Крупа манная-15 Яйцо-10 Масло растительное-5 Мука пшеничная-5 Сметана-2	7,43	8,03	23,29	197,29
11.23	Чай с сахаром	210(200\10)	Чай-1 Сахар-10	-	-	9,98	39,90
	итого			7,43	8,03	33,27	237,19 (18,9%)
	2й ужин 21.00						
5.10	Кефир 3,2%	100,0	Кефир-100	2,9	3,2	4,0	56,4
	итого			2,9	3,2	4,0	56,4 (4,5%)
	Всего за день			24,14	31,65	210,09	1251,2



Накопительная ведомость

Наименование продуктов	Норма, нетто	1	2	3	4	5	6	7	Итого за день
Хлеб ржаной	100	-	-	-	-				
Хлеб пшеничный	150	6	-	-	-				
Мука пшеничная	15	5	5	9	5				
Крахмал картофельный	5	5	5	5	5				
Макаронные изделия	30	-	35	-	-				
Крупы	80	15	65	42,4	40				
Картофель	300	150	-	80	180				
Овощи свежие	290	-	429	474,1	352				
Свекла	50	-	100	-	47				
Морковь	55	171	279	114,6	56				
Капуста белокочанная	150	168	-	224	215				
Лук репчатый	20	24	50	25,5	34				
Огурцы, помидоры (парниковые)	15	-	-	-	-				
Другие овощи (кабачки, баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, капуста брокколи, тыква, фасоль зеленая стручковая)	50	-	-	110	-				



Меню для детей 11-18 лет для детей

№ т.к	Наименование блюда	выход	состав	б	ж	у	ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	J
	День 1																	
08.00	завтрак																	
6.1	каша пшениная молочная	200	Пшено38 Молоко96 Соль 0,7 Сахар 5 Масло сливочное 5	7	6,6	32,8	247,6	0,2	0,2	0	59,4	0,2	89	176,4	43,2	0,8	0,8	1,2
108	хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный 50	5,5	1,8	22	133	0,2	0,2	0,1	0	0,1	74	77,5	24	1,8	0,6	0
1	масло сливочное	15	Масло сливочное 15	0,1	7,3	0,1	66	0	0	0	42,5	0,1	2,4	3	0	0	0	0
692	кофе с молоком, сахаром	200	Кофе 4,5 Молоко 50 Сахар 15	1,4	2	22,4	153	0	0	0,4	0	0	34	50	0	0	0	0
	итого			14	17,7	77,3	599,6	0,4	0,5	101,9	0,4	199,4	306,9	67,2	2,6	1,4	1,2	17,7
11.00	2й завтрак						20%											
109	хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40	2,6	1	12,8	129,8	0,1	0,1	0,1	0	0,1	21,9	37,5	12	0,8	0,3	0
112	апельсин	185	Апельсин 185	1,7	0,4	15	69	0	0	111	7,4	0,5	62,9	42,6	24,1	0,6	0,4	3,7
518	сок яблочный	200	Сок 200	1	0,2	20,2	53	0	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0	0
209	яйцо вареное	1 шт	Яйцо 40	6,3	4,3	0,4	48	0	0,3	0	80	0,6	88	99	6	0,9	0,7	10
	итого			11,6	5,9	48,3	299,8	0,1	0,4	115,1	87,4	1,5	208,7	230,6	62,1	5,81	1,7	13,7



13.00	обед						10%												
1.1а	борщ со сметаной	250	Свекла 32 Капуста 16 Картофель 16 Морковь 10 Лук 8 Томат 6 Масло смт 4 Сахар 2 Соль 1,2 Сметана 4																
				1,6	0,2	6,4	55	0	0	9,2	76,6	0,2	21,4	39,4	20	0,6	0,2	4,4	
8.20	икра из кабачков	100	Кабачки 74 Лук 8 Морковь 14 Масло раст 5 Соль 0,2 Помидор 9																
				0,9	3,98	5,48	67	0	0	5	75,5	0,7	11,5	12,2	7,4	0,3	5	0,7	
265	плов из риса с мясом	200	Говядина 79 Рис 52 Масло растительное 7 Лук 8 Морковь 11 Томат 8 Соль 4																
				17,49	19,94	38,79	284,4	0,2	0,2	0,8	64,1	2,3	18	183,3	36,9	2,1	0,8	2,3	
109	хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной 40	4,3	1,7	21,3	129	0,2	0,2	0,2	0	0,2	36,5	62,5	20	1,4	0,6	0	
108	хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный 100	7,9	1	48,10	239	0,1	0,1	0,1	0	0,1	42,6	46,5	14,4	1,1	0,4	0	
349	компот из сухофруктов	200	Сухофрукты 20 Сахар 15	0,6	0	29,8	125	0	0	3,6	74,4	0,6	17,2	18	6,8	0,4	0	0,4	
	итого			32,79	26,82	149,87	899,4	0,5	0,5	18,9	290,6	4,1	147,2	361,9	105,5	5,9	7	7,8	



14.00	полдник						г/л											
	дрожжевой напиток	200	Дрожжи 9 Хлеб ржаной 30 Сахар 10	3,81	0,81	109,98	90	0,11	0,11	0	0	14	91,9	22,9	1,15	5,6	0,6	0,4
5.2	сырники творожные	200	Творог 128 Мука 25 Соль 0,4 Сахар 7,5 Яйцо 8 Сметана 4 Масло слив 3,4	33,42	21,38	40,98	359,7	0,2	0,6	0,8	101,7	0,8	297,2	394,8	49,2	1,6	0,4	2,8
	итого			37,23	22,19	150,96	449,7	0,31	0,71	0,8	101,7	14,8	389,1	417,7	50,35	7,2	1	3,2
15.00	ужин						15%											
8.1	Помидор свежий	100	Помидор 100	1,16	0,2	3,8	23,3	0,1	0	25	67	0,6	14	26	20	0,8	0,16	2
3.4	фрикаделя рыбная	120	Треска 90 Хлеб 16 Соль 0,4 Яйцо 8	0,5	3,1	1,7	152	0	0	9,7	21,6	1,4	12,8	19,4	9,4	0,4	0,1	1,4
7.2	картофельное пюре	180	Картофель 133 Соль 1,4 Молоко 21 Масло слив 4	9,4	1,5	16,5	178,3	0,1	0,1	0,6	24	0,2	47,2	135,2	28	0,9	0	0
11.9	чай с сахаром	200	Чай 0,4 Сахар 10	3,3	3,3	13,5	113	0,2	0,2	15,8	25,7	0,2	45,9	95,9	27,5	0,9	0,3	4,4
108	хлеб пшеничный	50	Хлеб пшен 50	5,5	1,8	22	133	0,2	0,2	0,1	0	0,1	74	77,5	24	1,8	0,6	0
	итого			19,86	9,9	57,5	599,6	0,6	0,5	51,2	138,3	2,5	193,9	354	108,9	4,8	1,16	7,8
							20%											
21.00	2й ужин																	
519	кефир 3,2%	200	Кефир 210	5,8	6,4	8	150	0	0,4	1,4	42	0,2	240	190	28	0,2	0,8	18
							5%											
	Итого за день			121	148	484	2998	1,91	3,01	289,3	660,4	222,5	1485	2228	357,45	25,31	6	68,2



Оценка меню

Итого за день																		
				132	137	528	3548	1,8	3,2	250,5	2073	53,73	1599	2398	463,3	32,35	12,1	57,6
Итого среднее за 14 дней																		
День 1				121	148	484	2998	1,91	3,01	289,3	660,4	222	1485	2228	357,45	25,31	12,86	68,2
День 2				130	126	520	2866	1,7	2,9	147	775,52	16	1770	2655	531,7	33,94	15,6	47,52
День 3				127	120	508	2985	1,9	3	224,7	1077,9	11	1488	2232	454,1	25,95	10,8	84,84
День 4				135	137	540	3616	2,3	3,2	151,8	745,9	12	1686	2529	625,4	32,34	12,72	62,18
День 5				136	136	544	3148	2,2	2,5	193,3	801,8	13	1122	1887	534,1	25,69	11	91
День 6				132	134	528	3684	1,8	3,1	46,5	2136	14	1644	2466	556,8	34,55	10	50
День 7				129	130	516	3272	2,1	2,4	148,3	650,3	11	1446	2169	701,7	29,14	16	121,5
День 8				114	114	456	3286	1,8	3,1	239,3	1046	13	1553	2329	492,4	25,4	10,2	124,5
День 9				125	126	500	3014	1,9	2,9	58,8	618,2	11	1389	2083	413,1	28	11,1	48,3
День 10				113	113	452	2937	1,7	2,4	110,8	730,3	10	1241	1861	502,4	25,54	12,85	135,2
День 11				121	120	484	2701	2	2,8	70,9	632	7	1406	2109	559,7	38,15	16,1	2
День 12				103	108	412	2890	1,6	2,9	184,5	968,5	7	1400	2100	445,8	23,5	8,8	35,5
День 13				116	124	464	3035	2,2	2,7	234,7	1971	11	1267	1900	533,5	28,12	10,6	61,5
День 14				132	137	528	3548	1,8	3,2	250,5	2073	53	1599	2398	463,3	32,35	12,1	39,6
среднее				123	126	495	3141	1,92	2,86	167	1063	29,7	1464	2210	512	29	12,1	57,6
соотношение				1	1	4							1	1,5				73



Накопительная ведомость

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов (нетто)														В среднем за 14 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1	Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	0
2	Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	0
3	Мука пшеничная	20	25	39,5	3,6	13	45	-	-	10	37	15	2,5	53,5	14	22	20	0
5	Крупы, бобовые	50	90	31	16,2	114	20	11	41	39	93	45	107	41	43	9	50	0
6	Макаронные изделия	20	-	65	-	20	65	-	65	-	-	65	-	-	-	-	20	0
6	Картофель	188	149	170	215	140	153	116	148	199	178	244	157	202	355	200	188	0
7	Овощи и зелень	320	290	262	362	214	408	407	274	334,5	245,5	366	204,5	386	361,5	365	320	0
8	Фрукты свежие	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	0
9	Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	0
10	Фрукты сухие	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0
11	Сахар	45	64,5	49	55,6	43	39	42	45	53,5	33	35	45	51	42	33	45	0
12	Кондитерские изделия	15	-	-	52,5	-	52,5	-	-	-	-	52,5	-	-	-	52,5	15	0
13	Кофейный напиток	2,0	4,5	-	-	4,5	-	-	4,5	-	4,5	-	4,5	-	4,5	-	2	0
14	Какао	1,2	-	4,2	-	-	-	4,2	-	4,2	-	4,2	-	-	-	-	1,2	0
15	Чай	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0
16	Мясо 1 категории	78	79	78	87	50	91	74	65	74	79	112	159	-	73	71	78	0
17	Куры 1 категории (полупотрошенные)	53	-	-	-	189	-	125	-	-	189	-	-	189	-	50	53	0
18	Рыба	77	90	-	96	-	146	60	96	166	-	80	48	90	120	87	77	0
19	Колбасные изделия	19,6	-	100	-	-	74,4	-	-	-	-	100	-	-	-	-	19,6	0
20	Молоко	300	167	415	156	392	301	207	407	234	335	328	361	136	353	308	300	0
	Кисломолочные продукты	180	210	210	210	210	-	210	210	210	210	210	-	210	210	210	180	0
21	Творог	60	128	36	-	128	-	-	128	128	36	-	128	-	-	128	60	0



Спасибо за внимание