

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЭВЕНКИЙСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор КГБПОУ  
«Эвенкийский многопрофильный  
техникум»

\_\_\_\_\_ Л.В. Паникаровская

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 год

**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Программа повышения квалификации*

**НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Нормативно-документационное обеспечение работы столовых учреждений. Основы  
технологического процесса приготовления блюд*

Форма обучения: очная

Срок освоения: 2 недели

На базе: среднего профессионального образования, высшего образования.

Профессионального стандарта «Организация обслуживания общественного питания»  
(приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. N 465)

**Тура**

**2020 г.**

Профессиональная программа составлена на основе профессионального стандарта «Организация обслуживания общественного питания» (приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. N 465)

Разработчики:

- Пахомова Л.В., заместитель директора по учебно-производственной работе КГБПОУ «Эвенкийский многопрофильный техникум»;
- Чапогир Л.С. методист КГБПОУ «Эвенкийский многопрофильный техникум»;
- Алдиева Т.И. мастер производственного обучения по профессии «Изготовитель пищевых полуфабрикатов» КГБПОУ «Эвенкийский многопрофильный техникум»;

Профессиональная программа рассмотрена на заседаниях предметно-цикловых комиссий протокол № 6 от 31.08.2019г. и утверждена на методическом совете КГБПОУ «Эвенкийский многопрофильный техникум»;

---

/Т.И. Алдиева/

## **I. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Профессиональная программа (повышения квалификации) направлена на формирование новых и развитие имеющихся компетенций, необходимых для эффективного выполнения должностных обязанностей специалистов. Цель программы - повышения квалификации персонала предприятий питания или службы питания средств размещения – получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в сфере общественного питания.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОЙ ПРОФЕССИИ (ДОЛЖНОСТИ) И СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ВИДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ И (ИЛИ) УРОВНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Данная программа профессионального обучения ориентирована на достижение следующих задач:

- изучение основных нормативных и законодательных документов в области стандартизации, в том числе методов, принципов и правил, их применение в деятельности предприятий (организаций);
- приобретение навыков работы с нормативной, технической и другой документацией предприятия общественного питания, в том числе разработки и оформления, обеспечения документооборота в условиях производства, обеспечения соответствия продукции питания установленным требованиям (Технические регламенты, национальные стандарты, стандарты организации);
- закрепление навыков работы с нормативно-технической документацией для обеспечения эффективной деятельности предприятия.

### **Область профессиональной деятельности выпускника:**

- осуществляет контроль за работой пищеблока и соблюдением санитарно-гигиенических правил работниками пищеблока.
- проверяет качество продуктов при их поступлении на склад и пищеблок; контролировать правильность хранения запаса продуктов питания;
- готовит ежедневно при участии заведующего производством меню-раскладку (или меню-требование) в соответствии с картотекой блюд и сводным меню, утвержденным Советом по лечебному питанию;

### **Объектами профессиональной деятельности выпускников являются:**

-

### **Виды деятельности:**

- составлять семидневное меню по каждой диете;
- оформлять ежедневное меню с указанием выхода готовых блюд;
- соблюдать принципы рационального и лечебного питания;
- разнообразить питание детей за счет ассортимента блюд;
- осуществлять проверку документов, удостоверяющих качество и безопасность продовольственного сырья и пищевых продуктов при приеме на пищеблок школы;
- осуществлять проверку соблюдения правил товарного соседства, температурного режима на пищеблоке общеобразовательного учреждения;
- определять органолептические признаки доброкачественности и недоброкачественности пищевых продуктов;
- производить расчет процента отходов при первичной обработке продуктов;
- проверять соблюдение рецептуры и норм закладки продуктов;
- определять потери при термической обработке полуфабрикатов;
- производить оценку технологии приготовления пищи в соответствии с карточкой- раскладкой блюда;
- давать органолептическую оценку готовой пищи непосредственно из котла в соответствии с перечнем блюд, указанных в меню-раскладке;
- проводить бракераж оформленного блюда по одной из диет;
- проводить отбор суточных проб от каждой партии приготовленных блюд;
- заполнять формы учета и отчетности в установленном порядке.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, ВКЛЮЧАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ (ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ), ПОДЛЕЖАЩИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ, И (ИЛИ) ПЕРЕЧЕНЬ НОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ (ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ), ФОРМИРУЮЩИХСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Обучение программе повышения квалификации позволит подготовить компетентного работника столовых учреждений, который осуществляет основные трудовые функции:

- Осуществление контроля организации и приготовления правильного сбалансированного питания для учащихся на пищеблоке общеобразовательного учреждения.
- Осуществление контроля санитарно-гигиенического состояния пищеблока, инвентаря, посуды, хранения запаса продуктов питания, качества пищевых продуктов.
- Внедрение принципов рационального питания с учетом норм физиологических потребностей и биологических свойств пищевых продуктов. Пропаганда здорового образа жизни.
- Осуществление контроля выполнения правил личной гигиены работниками кухни, своевременности прохождения профилактических медицинских

осмотров, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях в общеобразовательном учреждении.

- Консультативно-просветительская деятельность с педагогами и родителями (законными представителями) по вопросам здорового питания, формирования здорового образа жизни учащихся.

**Выпускник, освоивший программу профессионального обучения, демонстрирует по заявленным компетенциям совокупность знаний, умений и навыков:**

- *умения*: технологической обработки пищевых продуктов и организации питания для детей дошкольного, школьного возраста;

- *навыки*: отработки технологии производства блюд, напитков и кулинарных изделий в дошкольных и школьных образовательных учреждениях.

| Компетенции | Название компетенции   | Составляющие компетенции |  |
|-------------|--|--------------------------|--|
| ПК-1        | Способность организовывать документооборот по производству на предприятии питания, использовать нормативную, техническую, технологическую документацию в условиях производства продукции питания | Знания:                  | <p>Основные законодательные и нормативные документы в области стандартизации, устанавливающие требования к продукции, процессам разработки требований к ней, способы их выбора для реализации практических задач.</p> <p>Основы организации документооборота по производству на предприятии питания.</p> <p>Основные принципы и методы стандартизации, используемые для разработки продукции, установления требований к ней, разработке документов разного уровня и их применения для практической деятельности предприятия.</p> <p>Основные виды и категории стандартов, их использование в качестве доказательства соответствия товаров установленным требованиям, а также основы для разработки документов предприятия (стандарты организации).</p> <p>Основные требования к процессам разработки документов (ТР, ГОСТ, СТО).</p> |
|             |  | Умения:                  | <p>Работать с документами разного уровня.</p> <p>Использовать знания теоретических основ стандартизации в процессе разработки документов (ТР, ГОСТ, СТО).</p> <p>Использовать принципы и методы стандартизации в профессиональной деятельности.</p> <p>Применять знания требований к документации, их классификации, к</p>   |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
|  |  |           | <p>процессу разработки документов разного уровня в профессиональной деятельности.</p> <p>Разрабатывать и правильно оформлять документы предприятия (стандарты организаций - СТО), опираясь на полученные знания.</p>   |
|  |  | Владения: | <p>Методами, способами стандартизации с целью разработки документов или их анализа.</p> <p>Методами анализа, обобщения информации (требований) о товаре, имеющейся в документах, с целью использования в профессиональной деятельности.</p> <p>Навыками работы с различными видами документами (структура, содержание, уровни, назначение, область применения и т.п.</p> |
|  |  | Владения: | <p>Навыками установления соответствия товаров требованиям безопасности и качества.</p> <p>Навыками проведения работ по приемке товаров по количеству, качеству и комплектности.</p>  |

#### IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа курсов рассчитана на 72 часа, из которых 58 часов теории и 14 часов практическое обучение.

Темы, указанные в программах теоретического обучения, следует изучать в определенной последовательности, чтобы обеспечить связь изучаемого материала с практическими занятиями.

Закончившие полный курс обучения выполняют зачетную работу.

| п/п | Наименование дисциплины   | Период обучения |        | Объем работы слушателя |                  |                      |                        |
|-----|---|-----------------|--------|------------------------|------------------|----------------------|------------------------|
|     |   | Экзамены        | Зачеты | Всего                  | Аудиторных часов |                      | Самостоятельная работа |
|     |   |                 |        |                        | Лекции           | Практические занятия |                        |
| 1   | Законодательные нормативы и постановления по организации детского и диетического питания. |                 |        | 4                      | 4                |                      |                        |
| 2   | Должностные обязанности диетсестры: постановка дел и руководство практической             |                 |        | 4                      | 4                |                      |                        |

|    |  |  |  |    |    |    |  |
|----|--|--|--|----|----|----|--|
|    | работой пищеблока и его персонала.   |  |  |    |    |    |  |
| 3  | Функциональные обязанности диетсестры  |  |  | 1  | 1  |    |  |
| 4  | Проблемы в работе диетсестры   |  |  | 2  | 2  |    |  |
| 5  | Принципы составления меню  |  |  | 10 | 5  | 5  |  |
| 6  | Гигиена пищевого блока и кулинарной обработки пищевых продуктов                                |  |  | 10 | 8  | 2  |  |
| 7  | Гигиена персонала  |  |  | 1  | 1  |    |  |
| 8  | Контроль качества продуктов и готовой пищи   |  |  | 7  | 5  | 2  |  |
| 9  | Принципы рационального сбалансированного и щадящего питания, энергетическая ценность продуктов |  |  | 17 | 7  | 10 |  |
| 10 | Характеристика номерной системы лечебных диет № 5, 7, 9, 8, 10, 15.                            |  |  | 16 | 6  | 10 |  |
|    | Итоговая аттестация  |  |  |    |    |    |  |
|    | Экзаменов  |  |  |    |    |    |  |
|    | Зачетов  |  |  |    |    |    |  |
|    | Итого  |  |  | 72 | 43 | 29 |  |

## V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график для слушателей, проходящих обучение по очной, очно-заочной и заочной форме, составляется при наборе группы и может быть представлен в виде расписания учебных занятий, утвержденного директором КГБПОУ «Эвенкийский многопрофильный техникум» до начала обучения слушателей по программе.

Учебный процесс осуществляется в течение одного периода обучения, включающего лекции, практические занятия, самостоятельное изучение темы, работа в библиотеке и с Интернет-ресурсами, консультации, выполнение заданий, контрольных работ и т.д.

Период обучения: 1

Количество недель – 2,2.

Количество учебных дней в неделю – 5.

Количество часов обучения в день – 4.

| № п/п | Наименование дисциплины  | Количество аудиторных часов | Порядковый номер недели |
|-------|--|-----------------------------|-------------------------|
| 1     | Законодательные нормативы и постановления по организации детского и диетического питания.                        | <b>4</b>                    | 1                       |
| 2     | Должностные обязанности диетсестры: постановка дел и руководство практической работой пищеблока и его персонала. | <b>4</b>                    | 1                       |
| 3     | Функциональные обязанности диетсестры  | <b>1</b>                    | 1                       |
| 4     | Проблемы в работе диетсестры   | <b>2</b>                    | 1                       |
| 5     | Принципы составления меню  | <b>10</b>                   | 1                       |
| 6     | Гигиена пищевого блока и кулинарной обработки пищевых продуктов  | <b>10</b>                   | 1-2                     |
| 7     | Гигиена персонала  | <b>1</b>                    | 2                       |
| 8     | Контроль качества продуктов и готовой пищи   | <b>7</b>                    | 2                       |
| 9     | Принципы рационального сбалансированного и щадящего питания, энергетическая ценность продуктов.                  | <b>17</b>                   | 2                       |
| 10    | характеристика номерной системы лечебных диет. № 5, 7, 9, 8, 10, 15.   | <b>16</b>                   | 2                       |
|       | Итого  | <b>72</b>                   |                         |

## **VI. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ, КУРСОВ, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)**

**Тема 1. «Законодательные нормативы и постановления по организации детского и диетического питания».**

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

#### **«Законодательные нормативы и постановления по организации детского и диетического питания»**

##### **Нормативные правовые акты Президента Российской Федерации:**

Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. №1351

«Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 30 января 2010 г. №120

«Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации».

##### **Нормативные акты Правительства Российской Федерации:**

Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642

«Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 30 июня 2004 г. № 322 «Об утверждении Положения о Федеральной службе по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 3 июля 2014 г. № 1215-р «Об утверждении Концепции развития внутренней продовольственной помощи в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 11 октября 2014 г. № 2028-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития внутренней продовольственной помощи в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Об основах государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года».

##### **Федеральные законы:**

Федеральный закон от 13 июля 2015 г. № 224-ФЗ «О государственно - частном партнерстве, муниципально - частном партнерстве в Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»;

Федеральный закон от 5 апреля 2013 г. № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;

Федеральный закон от 30 марта 1999 г. №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом

благополучия населения»);

Закон Российской Федерации от 7 февраля 1992 г. №2300-1 «О защите прав потребителей».

#### **Ведомственные нормативные акты:**

Приказ Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 27 февраля 2007 г. №54 «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях».

#### **Методические рекомендации, примерные меню и рекомендуемые ассортименты:**

Приказ Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»;

Гигиена. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах. Методические рекомендации от 12 ноября 2015 г. МР 2.4.5.0107-15. 2.4.5;

Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях. Методические рекомендации от 24 августа 2007 г. № 0100/8605-07-34;

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет. Методические рекомендации от 24 августа 2007 г. № 0100/8604-07-34;

Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах. Методические рекомендации от 24 августа 2007 г. № 0100/8606-07-34.

#### **Технические регламенты**

ТР Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», утверждённый решением Комиссии Таможенного союза от 9 декабря 2011 г. № 880;

ТР Таможенного союза ТР ТС 023/2011 на соковую продукцию из фруктов и овощей, утверждённый решением Комиссии Таможенного союза от 9 декабря 2011 г. №882;

ТР Таможенного союза ТР ТС 024/2011 на масложировую продукцию, утверждённый решением Комиссии Таможенного союза от 9 декабря 2011 г. №883;

ТР Таможенного союза ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков», утверждённый решением Комиссии Таможенного союза от 23 сентября 2011 г. №797.

#### **Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы:**

СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26;

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 г. № 45;

СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 января 2005 г. № 3;

СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 апреля 2003 г. № 59;

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. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 26 сентября 2001 г. № 24;

СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых

продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 ноября 2001 г. № 36;

## **Тема 2. «Должностные обязанности диетсестры: постановка дел и руководство практической работой пищеблока и его персонала»**

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

#### **«Должностные обязанности диетсестры: постановка дел и руководство практической работой пищеблока и его персонала»**

Должностные обязанности

Диетсестра школы выполняет следующие должностные обязанности:

1. Осуществление контроля соблюдения правил хранения продуктов питания, товарного соседства, сроков хранения, качества доставляемых пищевых продуктов при их поступлении на склад и пищеблок общеобразовательного учреждения.
2. Осуществление контроля продуктов, запрещённых к приёму в детские учреждения.
3. Ежедневная подготовка при участии заведующего производством (шеф-повара) меню-раскладки (меню-требование).
4. Осуществление контроля правильности закладки продуктов. выполнения технологических методов приготовления блюд для различных диет, выхода блюд, правильности отпуска блюд с пищеблока строго по режиму и нормам.
5. Осуществление контроля соблюдения правил при холодной (первичной) обработке сырья (с позиции сохранности питательных веществ и безопасности), тепловой обработке (виды, этапность, продолжительность, температурные режимы) с учетом особенностей тепловой обработки блюд детского питания.
6. Проведение ежедневного бракеража (снятия пробы) готовой пищи перед раздачей с отметкой результатов в специальном бракеражном журнале.
7. Следит за качеством приготовления пищи, соблюдением натуральных норм продуктов, состоянием тары на пробу, ее маркировкой.
8. Осуществление контроля за соблюдением норм выхода порций.
9. Осуществление контроля соблюдения сроков реализации скоропортящихся и особо скоропортящихся пищевых продуктов, температурного режима в холодильных установках пищеблока общеобразовательного учреждения.
10. Осуществление контроля правильности хранения суточных проб готовой пищи.
11. Осуществление контроля выполнения физиологических норм питания. Подсчёт химического состава энергоценности и калорийности пищевого рациона 1 раз в месяц.
12. Осуществление контроля санитарно-гигиенического состояния пищеблока, инвентаря, посуды, а также выполнения правил личной гигиены работниками пищеблока.
13. Проверка организации и условий питания, соблюдение режима питания и графика выдачи пищи учащимся общеобразовательного учреждения.
14. Осуществление контроля соблюдения санитарно-противоэпидемического режима в области организации питания учащихся общеобразовательного учреждения.
15. Осуществление контроля наличия, достаточности, состояния технологического и холодильного оборудования, правильности его расстановки.
16. Осуществление контроля обеспеченности производственным инвентарём, кухонной и столовой посудой, разделочными досками, их маркировки и хранения.

17. Осуществление контроля организации и качества мытья тары, кухонной посуды и инвентаря, столовой посуды и приборов, использования моющих и дезинфицирующих средств.
18. Осуществление контроля регулярности и качества проведения текущей, генеральной уборки и санитарных дней на пищеблоке школы, наличия маркированного уборочного инвентаря и условий его хранения.
19. Осуществление контроля наличия личных медицинских книжек у работников пищеблока школы, своевременности прохождения ими плановых медицинских осмотров.
20. Осмотр работников на гнойничковые заболевания.
21. Осуществление контроля внешнего вида работников пищеблока, чистоты санитарной одежды, наличия разовых (индивидуальных) салфеток, полотенец.
22. Осуществление контроля мероприятий по борьбе с насекомыми и грызунами, правильности сбора и хранения пищевых отходов.
23. Внедрение принципов рационального питания с учетом норм физиологических потребностей учащихся школы, биологических свойств пищевых продуктов, сохранения пищевой ценности продуктов питания при хранении и кулинарной обработке.
24. Проведение учебных занятий с работниками пищеблока по организации диетического питания в общеобразовательном учреждении.
25. Осуществление контроля своевременности прохождения работниками пищеблока медицинских профилактических осмотров.
26. Осуществление контроля и ведение отчетной документации по питанию учащихся для представления в бухгалтерию.
27. Ежемесячное составление отчетов по питанию, внесение предложений по устранению невыполненных мероприятий.
28. Разработка необходимых рекомендаций по улучшению работы пищеблока в общеобразовательном учреждении.
29. Проведение консультативно-просветительской работы с учителями и родителями (законными представителями) учащихся школы по вопросам здорового питания, формированию здорового образа жизни детей, профилактики пищевых отравлений.
30. Своевременное вывешивание меню, замена нормативной базы по питанию в папках на пищеблоке и у себя.
31. Принятие участия в работе педагогических советов по вопросам организации питания в общеобразовательном учреждении.
32. Ведение специальной документации:
  - ежедневный табель на питание детей, картотеку блюд, заботится об ее пополнении;
  - журнал контроля качества поступивших продуктов;
  - бракеражный журнал;
  - журнал витаминизации готовой пищи (третьего блюда);
  - журнал подсчета выполнения норм основных продуктов, подсчет калорийности и химического состава;
  - журнал контроля закладки продуктов, выхода блюд, отпуска блюд в соответствии с режимом общеобразовательного учреждения.
33. Соблюдение личной гигиены, проведение медицинского осмотра в нерабочее время согласно графику.
34. Соблюдение должностной инструкции медицинской диетической сестры школы, выполнение правил внутреннего трудового распорядка школы, инструкции по охране жизни и здоровья детей, правил по охране труда и пожарной безопасности в общеобразовательном учреждении.
35. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях.

36. Соблюдение культуры и этики поведения и общения, а также внешнего вида.

### **Тема 3. Функциональные обязанности диетсестры**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

### **«Функциональные обязанности диетсестры»**

Основным помощником в деятельности врача диетолога является диетсестра. В приложении № 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации № 330 от 05.08.2003 г. указано:

1. На должность медицинской сестры диетической назначается специалист со средним медицинским образованием, имеющий специальную подготовку по лечебному питанию и сертификат по специальности «диетология».
2. Медицинская сестра диетическая работает под руководством врача диетолога.
3. Медицинская сестра диетическая осуществляет контроль за работой пищеблока и соблюдением санитарно гигиенических правил работниками пищеблока.
4. Медицинская сестра диетическая обязана:
  - а) проверять качество продуктов при их поступлении на склад и пищеблок; контролировать правильность хранения запаса продуктов питания;
  - б) готовить ежедневно под контролем врача диетолога и при участии заведующего производством меню раскладку (или меню требование) в соответствии с картотекой блюд и сводным меню, утвержденным Советом по лечебному питанию;
  - в) осуществлять контроль за правильностью закладки продуктов при приготовлении блюд и бракераж готовой продукции, проводить снятие пробы готовой пищи;
  - г) контролировать правильность отпуска блюд с пищеблока в отделения в соответствии с «раздаточной ведомостью»;
  - д) осуществлять контроль: за санитарным состоянием помещений пищеблока, раздаточных, буфетных, инвентаря, посуды, а также за выполнением работниками пищеблока правил личной гигиены;
  - е) организовывать и лично участвовать в проведении занятий со средним медицинским персоналом и работниками пищеблока по вопросам лечебного питания;
  - ж) вести медицинскую документацию;
  - з) осуществлять своевременное проведение профилактических медицинских осмотров работников пищеблока, раздаточных и буфетных и не допускать к работе лиц, не прошедших профилактический медицинский осмотр, и больных гнойничковыми, кишечными заболеваниями, ангиной;
  - и) повышать уровень профессиональной подготовки не реже 1 раза в 5 лет.

Диетическая медсестра должна также периодически проводить подсчёт химического состава и энергетической ценности диет и контроль за химическим составом фактически приготовленных блюд и рационов (содержание белка, жира, углеводов, витаминов, минеральных веществ и др.) путём выборочного направления в лабораторию санэпидстанции отдельных блюд и диеты в целом.

### **Тема 4. «Проблемы в работе диетсестры»**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

### **«Проблемы в работе диетсестры»**

## Тема 5. «Принципы составления меню»

### СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

#### «Принципы составления меню»

#### **Основные принципы и рекомендации при организации питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах**

Организации питания детей в организованных коллективах регламентируется СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» и СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".

Дополнительным нормативным документом, которым регламентируются нормы питания является Методические рекомендации 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах»(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 12 ноября 2015 г.).

Перечисленные выше санитарные правила являются обязательными для исполнения всеми юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями, чья деятельность связана с организацией и (или) обеспечением горячим питанием детей как школьного, так и дошкольного возраста.

**Оптимальное(здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов и способности к обучению во все возрастные периоды их жизни.**

**Общие принципы организации здорового питания детей в организованных коллективах:**

-адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;

-сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;

-максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;

-оптимальный режим питания;

-адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;

-учет индивидуальных особенностей детей( в т.ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);

-обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

В организованных детских коллективах **разрабатывается рацион питания**, который в свою очередь предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени.

На основании сформированного рациона питания **разрабатывается меню**, которое включает распределение перечня блюд, кулинарных, хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

### **Требования к меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.**

1. При разработке примерного меню необходимо учитывать:

- продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении,
- возрастную категорию;
- физические нагрузки обучающихся.

2. С учетом возраста обучающихся в примерном меню должны быть соблюдены требования:

- по массе порций блюд,
- их пищевой и энергетической ценности,
- суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах.

3. Примерное меню должно содержать следующую информацию:

- о количественном составе блюд,
- энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

4. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. Для обучающихся должно быть организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей посещающих группу продленного дня должен быть организован дополнительно полдник. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

5. При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

6. Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

7. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности.

8. Ежедневно в обеденном зале вывешивают, утвержденное руководителем образовательного учреждения, меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

9. Ежедневно в рацион питания следует включать: мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). 1 раз в 2-3 дня рекомендуется включать - рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты.

### **Требования к меню для детей дошкольного возраста.**

Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.

В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12 - 15 % от калорийности рациона, жиров 30 - 32 % и углеводов 55 - 58 % .

При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей, а также рекомендуемый ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях.

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

В дошкольной образовательной организации, функционирующей в режиме 8 и более часов, примерным меню должно быть предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2 - 3 раза в неделю.

При организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, функционирующих в режиме кратковременного пребывания, в примерное меню включаются блюда и продукты с учетом режима работы дошкольной образовательной организации и режима питания детей.

В специализированных дошкольных образовательных организациях и группах для детей с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, пищевая аллергия, часто болеющие дети) питание детей должно быть организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей с соответствующей патологией на основе соответствующих норм питания и меню.

Кратность приема пищи и режим питания детей по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин), определяется временем пребывания детей и режимом работы дошкольной образовательной организации.

При 8-10-часовом пребывании детей, организуется 3-4 разовое питание, при 10,5-12-часовом - 4-5 разовое питание, при 13-24-часовом - 5-6 разовое питание. Между завтраком и обедом возможна организация второго завтрака.

Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в дошкольных образовательных организациях и дома, родителей информируют об ассортименте питания

ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом.

### **Перечень продуктов, запрещенных для использования в питании детей.**

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в питании детей не допускается использовать следующие пищевые продукты:

- скоропортящиеся продукты, которые нельзя хранить без холодильника (вареные, жареные продукты и блюда домашнего и промышленного приготовления; колбасные изделия; кондитерские изделия с кремом; молочные продукты, в том числе глазированные сырки, рыбные и мясные консервы и пр.);

- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;

- плодоовощная продукция с признаками порчи; большие объемы ягод, фруктов (более 0,5 кг), в том числе арбузы и дыни;

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);

- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные;

- квас;

- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;

- жареные во фритюре пищевые продукты и изделия (беляши, чебуреки, картофель фри);

- уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;

- острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;

- кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь;

- ядро абрикосовой косточки, арахис;

- газированные напитки (лимонад, газированная минеральная вода);

- молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров;

- жевательная резинка;

- чипсы, кириешки, жареные семечки;

- карамель, в том числе леденцовая;

- сок в крупной таре, упаковке (более 0,5 л);

- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%), спиртные напитки, в том числе пиво; табачные изделия; нюхательные смеси;

- продукты, приготовленные в «фастфудах» (гамбургеры, хот-доги, пиццы и пр.);

- первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.

## **Тема 6. «Гигиена пищевого блока и кулинарной обработки пищевых продуктов»**

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

#### **«Гигиена пищевого блока и кулинарной обработки пищевых продуктов»**

1. В пищевых блоках лечебно-профилактических учреждений должны строго соблюдать:

- требования по устройству пищеблока, санитарному содержанию и технологии приготовления пищи, предусмотренные действующими санитарными правилами для предприятий общественного питания;

- санитарные правила по условиям и срокам хранения и реализации особо скоропортящихся продуктов;

- требования об обязательных профилактических и медицинских обследованиях работников пищеблока, раздаточных и буфетных (формы 1-лп и 2-лп).

Категорически запрещается в помещениях пищеблока проводить мытье столовой посуды из отделений лечебно-профилактического учреждения. Мытье посуды проводят только в моечной буфетов отделений с соблюдением режима обеззараживания посуды.

Раздачу готовой пищи производят не позднее 2-х часов после ее приготовления, включая и время доставки пищи в отделение.

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

Раздачу пищи больным производят буфетчицы и дежурные медицинские сестры отделения. Раздачу пищи надлежит осуществлять только в халате с маркировкой "Для раздачи пищи".

Технический персонал, занятый уборкой палат и других помещений отделения, к раздаче не допускается. Питание всех больных отделения, за исключением тяжелобольных, проводят в специально выделенном помещении - столовой. Личные продукты питания больных (передачи из дома) хранят в шкафу, тумбочке (сухие продукты) и в специальном холодильном шкафу (скоропортящиеся продукты).

Передачи больным принимаются только в пределах разрешенного врачом ассортимента и количества продуктов.

После каждой раздачи пищи производят тщательную уборку помещений буфетной и столовой с применением растворов дезинфицирующих средств.

Уборочный материал после мытья заливают 0,5% осветленным раствором хлорной извести или 1% раствором хлорамина на 60 мин., далее прополаскивают в проточной воде и сушат (инвентарь используют строго по назначению).

Персонал пищеблока и буфетных обязан соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением туалета персонал обязан снять халат, после посещения - обработать руки щеткой с применением дезинфицирующих средств или хозяйственного мыла.

Ответственными за соблюдение санитарных требований при приготовлении и отпуске готовой пищи в пищеблоке является зав. производством (шеф-повар), медицинская сестра диетическая, врач-диетолог, а в отделении - буфетчицы и старшие медицинские сестры.

Суточные пробы готовой пищи оставляются ежедневно в размере одной порции или 100 - 150 г каждого блюда, помещаются в чистую прокипяченную в течение 15 мин. маркированную посуду с крышкой, которые хранятся в отдельном холодильнике в течение суток.

Перечень документации пищеблока для выписки питания и контроля за качеством готовой пищи в лечебно-профилактических учреждениях.

**2. Санитарно-гигиеническое значение кулинарной обработки** продуктов заключается в снижении загрязненности и микробного обсеменения пищи. Поэтому при кулинарной обработке продуктов необходимо строго соблюдать технологию приготовления пищи, последовательность технологического процесса, исключая встречные и перекрестные движения сырья, полуфабрикатов и готовой продукции, добиваться строгого соответствия пропускной способности предприятия и количества выпускаемой продукции.

**При обработке продуктов** целесообразно максимально сокращать длительность технологического процесса, что способствует выпуску более доброкачественной пищи. Нарушение санитарных правил работы влечет за собой вторичное обсеменение пищи микробами, увеличивая их количество в 100 раз и более.

**На качество пищи** влияет и качество сырья, из которого ее готовят. Поэтому при получении продуктов со склада особое внимание обращают на качество сырья, соответствие его требованиям стандарта. Качество принимаемых продуктов оценивают органолептически, а в случае необходимости — лабораторным методом.

**Обработка сырых и готовых продуктов** должна производиться отдельно в специально оборудованных цехах; на небольших предприятиях, не имеющих цехового деления, допускается обработка сырья и готовой продукции в одном помещении на разных столах.

**Для предупреждения загрязнения** и обсеменения продуктов микробами взвешивание их проводят на чистой площадке весов в производственной таре (кастрюлях, ведрах, лотках) или на пленке.

**Внутри предприятия продукты** нужно перевозить в закрытой таре, на которой делают надпись, определяющую ее назначение: «свежие овощи», «мясо» и т.д. Сырье со склада доставляют в цех внутрицеховым транспортом (подъемниками, тележками), который предварительно моют и дезинфицируют. Пищевые продукты в небольших количествах можно переносить вручную, соблюдая правила, исключая их загрязнение.

## **Гигиена и санитария питания**

**Качество обработанного сырья** и приготавливаемой пищи зависит также от санитарного состояния рабочего места повара, оборудования и инвентаря. По существующим санитарным правилам стол перед работой следует протереть влажной тряпкой, а в конце рабочего дня вымыть с моющим средством и ополоснуть горячей водой. В процессе работы необходимо своевременно убирать со стола пищевые отходы, освободившуюся кухонную посуду и инвентарь, соблюдать порядок. После каждой производственной операции стол моют горячей водой. Разделочные доски и ножи следует использовать строго по назначению и в соответствии с маркировкой.

**Мясо на предприятия общественного питания** поступает замороженным и охлажденным в виде туш, полутуш, четвертин, а также размороженным в виде крупнокусковых полуфабрикатов.

**На крупных предприятиях** замороженное мясо подвергают медленному оттаиванию в специальных камерах (дефростеры) при повышении температуры от 0 до 6 °С в течение нескольких дней. В случае необходимости мясо оттаивают быстрым способом в мясном заготовочном цехе при температуре 16 °С в течение 18 ч. Гигиеническим требованиям в большей степени отвечает медленное оттаивание мяса, так как оно приводит к меньшим потерям питательных веществ. Оттаивать мясо около плиты или в горячей воде не разрешается, так как при этом наблюдается большая потеря мясного сока и быстрое развитие на поверхности мяса микрoфлоры. Мясо считается размороженным, если температура в толще мышц достигает 1 °С. После оттаивания мясо немедленно направляют для дальнейшей обработки. Не допускается повторное замораживание мяса.

**Зачистка от загрязнений**, сгустков крови, клейма и мытье холодной водой щеткой-душем или в моечной ванне снижают обсеменение поверхности мяса микробами на 80 ... 95 %. Дальнейшее обсушивание мяса чистой хлопчатобумажной тканью или на воздухе способствует уменьшению бактериального обсеменения, а также предупреждению производственного травматизма при обработке.

### **Требования к хранению, приготовлению и отпуску пищи.**

(1, 2, 3, 6, 12 ч, а в теплое время года через 1 ч), солонину вымачивают в ваннах кусками массой 1 ... 1,5 кг, при этом воды берут в 2 раза больше.

**Мясные субпродукты** на предприятия общественного питания всегда поступают в замороженном виде. Учитывая их повышенную возможность обсеменения микробами, оттаивание, тщательную зачистку от крови, пленок, слизи, шерсти и промывание необходимо проводить на отдельных столах, разделочных досках и в ваннах. Зачищенные субпродукты следует немедленно направлять в тепловую обработку. На предприятиях общественного питания запрещается изготавливать и продавать изделия из мясной обрeзи, свиных баков, диафрагмы, крови, рулетов из мякоти голов.

**птица** поступает **полупотрошенной** (без кишечника) или потрошенной, замороженной или охлажденной. В процессе механической обработки особое внимание следует уделять последовательности выполнения операций обработки тушек и своевременно удалять со стола внутренности птицы, чтобы предупредить инфицирование рабочего места. Тушки птицы размораживают на воздухе, при необходимости опаливают, тщательно промывают холодной водой и кладут разрезом вниз для стекания воды. Для обработки птицы выделяют отдельные столы, так как она более обсеменена микробами, чем мясо.

Дичь, поступающая в пере, невыпотрошенная и необескровленная, может обсеменить микробами другие мясные продукты. Поэтому для ее обработки выделяют специальное помещение.

### **В процессе изготовления мясных полуфабрикатов необходимо соблюдать следующие санитарные правила:**

1. Мясные полуфабрикаты изготавливать на отдельном рабочем месте, исключая тем самым дополнительное микробное обсеменение их.
2. Все полуфабрикаты готовить в течение дня в небольшом количестве; при необходимости хранить при температуре не выше 6 °С не более установленных сроков.
3. Мясной фарш и котлетную массу готовить в небольшом количестве; в случае необходимости хранить при температуре 2 ... 6 °С в незаправленном виде слоем 10 см не более 6 ч, в виде панированных полуфабрикатов, уложенных в один ряд, 12 ч.

4. Для обеспечения доброкачественности изделий из котлетной массы хлеб, добавляемый в нее, замачивать в холодной воде.

5. Для доставки мясного фарша в магазины кулинарии упаковывать его в ящики-лотки (с крышками), выложенные целлофаном или пергаментом, и перевозить в машинах с холодильными установками.

**Рыба на предприятия общественного питания** поступает свежемороженой, охлажденной или соленой. По санитарно-гигиеническим нормам мелкую частичковую рыбу оттаивают в холодной подсоленной воде, крупную — на воздухе. Рыбное филе всегда оттаивают на воздухе для сокращения потерь питательных веществ.

**Учитывая загрязненность поверхности** и микробное обсеменение внутренних органов рыбы, механическую кулинарную обработку и нарезку полуфабрикатов следует проводить отдельно, соблюдая чистоту на рабочем месте и маркировку разделочных досок. Используемые для пищевых целей рыбные отходы тщательно промывают в холодной воде и немедленно направляют в тепловую обработку.

Обработанную рыбу и полуфабрикаты из нее можно хранить в холодильном шкафу не более 12 ч при температуре от 2 до 6 °С.

**Соленую рыбу**, предварительно очищенную и выпотрошенную, вымачивают в холодной (до 12 °С) проточной воде в течение 5 ... 6 ч или сменной воде (на 1 кг 2 л воды) в течение 12 ... 24 ч. После вымачивания рыбу немедленно подвергают тепловой обработке.

**Овощи** — наиболее загрязненное сырье, так как на их поверхности может быть не только земля, но и микробы, вызывающие кишечные инфекционные заболевания, яйца глистов. Поэтому овощи тщательно сортируют, очищают и моют.

**Следует помнить**, что в овощах содержится водорастворимый легкоокисляющийся витамин С, для сохранения которого процесс механической обработки овощей следует вести ускоренно. Рабочие части машин, используемых для очистки, нарезки и шинковки овощей, должны быть выполнены из нержавеющей стали, а остальные части — из металла, отвечающего требованиям гигиены.

**Особенно тщательной обработки требуют овощи**, идущие в пищу в сыром виде. Свежие огурцы, помидоры, редис следует мыть в большом количестве проточной воды не менее 5 мин до полного удаления остатков земли. Листья салата, зелень петрушки, сельдерея, укропа и зеленый лук выдерживают предварительно 5 ... 10 мин в воде для лучшего отделения песка и земли, а затем тщательно моют в большом объеме воды до полного удаления земли. При обработке свежей капусты, зараженной гусеницей, разрезанные кочаны погружают в соленую воду, затем тщательно моют.

**При обработке картофеля** особое внимание уделяют доочи-стке его от глазков и позеленевших частей, содержащих повышенное количество соланина. Сильно загрязненные корнеплоды (морковь, свеклу) предварительно погружают на 10 ... 15 мин в холодную воду, а после очистки их, как и картофель, промывают повторно.

**Квашеную капусту** для сохранения витамина С не промывают. В случае повышенной кислотности ее можно промыть только холодной водой, сначала отжав сок. Соленые и маринованные овощи, грибы промывают только при обнаружении плесени.

**Полуфабрикаты из свежих овощей** следует сразу подвергать тепловой обработке. Очищенные овощи можно хранить целыми при температуре от 2 до 6 °С не более 12 ... 24 ч. Картофель хранят в воде не более 2 ... 3 ч. Хранение очищенных овощей дольше указанного времени снижает их пищевую ценность за счет окисления витамина С, разрушения каротина

моркови и потерь крахмала картофеля. Для более длительной сохранности клубней от потемнения и для удобства перевозки очищенный картофель на фабриках-заготовочных и плодоовощных базах сульфитируют (обрабатывают 1 %-м раствором бисульфата натрия в течение 5 мин с последующим промыванием холодной водой). По санитарным нормам такой полуфабрикат должен содержать не более 0,002 % бисульфата натрия (в пересчете на сернистый ангидрид), легко разрушающегося при тепловой обработке картофеля. Срок хранения сульфитированного картофеля при 15 °С — 1 сутки, при 2 ... 6 °С — 2 суток. На предприятия может поступать очищенный картофель, обработанный пеной с использованием метил целлюлозы. Такой картофель хранится в холодильнике до 3 суток, а без холода 36 ч. Перед использованием этот картофель тщательно промывают холодной водой.

**Сыпучие продукты** для удаления примесей подвергают следующей обработке: крупу перебирают, а манную и мелкодробленую крупу, муку и сахарный песок просеивают. Затем крупу моют (кроме манной, гречневой и геркулеса).

**Молоко и молочные продукты** служат благоприятной средой для развития микробов, поэтому к их обработке предъявляют строгие санитарно-гигиенические требования.

**Поступающее на предприятия** общественного питания пастеризованное молоко во флягах обязательно кипятят, так как после пастеризации при разливе, перевозке оно вновь может обсемениться микробами. В случае необходимости кипяченое молоко хранят не более 12 ч при температуре 2 ... 6 °С, не переливая его в другую посуду. Перед реализацией молоко вновь кипятят.

**Скисшее молоко во флягах или пакетах** (простокваша-самоквас) можно использовать только для приготовления теста. Запрещается реализовывать простоквашу-самоквас как самостоятельный продукт, так как наряду с молочнокислыми бактериями она может содержать и болезнетворные микробы. Наряду с этим кисломолочные напитки заводского изготовления (кефир, ряженка, простокваша, ацидофилин) наливают в стаканы из пакетов (переливать их в котлы запрещено).

**Творог из непастеризованного молока** используют только для приготовления блюд, подвергаемых тепловой обработке (сырники, запеканки, пудинги, вареники и т.д.). Творог из пастеризованного молока можно употреблять (кроме летнего периода) в натуральном виде. В детских учреждениях употребление творога в натуральном виде запрещено.

**Яичные продукты** на предприятия общественного питания поступают в виде куриного яйца, меланжа и яичного порошка. Яйца просвечивают через овоскоп, предварительно проверив состояние скорлупы, а затем моют на кухне в маркированных тазах теплым раствором 1 ... 2 %-й кальцинированной соды, затем 0,5 %-м раствором хлорамина, в заключение их ополаскивают чистой водой. Такая обработка необходима, так как на скорлупе яиц могут быть бактерии — сальмонеллы. Хранить в производственных цехах необработанное яйцо в кассетах запрещается.

**Яйца с дефектами** («насечка», «присушка», «мятый бок», высокая воздушная камера) использовать для приготовления блюд запрещено.

**Яичницы, омлеты готовят только из свежих овоскопированных яиц без дефектов.**

**Меланж** используют только для приготовления блюд и изделий, подвергаемых длительной тепловой обработке (изделия из теста, запеканки). Яичный порошок после просеивания и разведения водой подвергают немедленной тепловой обработке.

**Требования к тепловой обработке продуктов и процессу приготовления блюд.** Притепловой обработке в продуктах происходят процессы, изменяющие их консистенцию,

вкус, запах, а следовательно, повышающие усвояемость пищи. Физиологический эффект такой обработки зависит от соблюдения технологических правил приготовления пищи.

**Кроме того**, тепловая обработка имеет большое эпидемиологическое значение, так как при нагревании до высоких температур погибают вегетативные формы микробов, в том числе возбудители кишечных заболеваний. Гигиенический эффект тепловой обработки зависит от степени бактериальной загрязненности сырья и полуфабрикатов, температурного режима и продолжительности теплового воздействия на продукты.

**Варка продуктов** — способ тепловой обработки, надежно обеспечивающей равномерное прогревание продукта и дающий высокий бактерицидный эффект.

Мясо варят кусками массой 1... 1,5 кг в течение 2 ч. Температура 80 °С внутри куска обеспечивает гибель вегетативных форм бактерий. Птицу варят целыми тушками. Готовые мясо и птицу охлаждают, нарезают порционные куски, которые разогревают 5 ... 7 мин в бульоне, доводя его до кипения, уничтожая тем самым микробы вторичного обсеменения: хранят в горячем бульоне до отпуска. При варке изделий на пару температура внутри них должна достигать не менее 90 °С, а продолжительность тепловой обработки должна составлять не менее 20 мин. Длительность варки рыбы зависит от размера порционного куска и составляет 15 ... 20 мин.

**Для сокращения потерь витамина С** в овощах при варке их следует полностью погружать в горячую воду, варить при закрытой крышке, не допускать бурного кипения и переваривания. Витамин С лучше сохраняется в овощах, сваренных неочищенными на пару. Большое количество витамина С теряется при протирании овощей для пюре, запеканок, котлет.

**При варке супов** необходимо соблюдать последовательность закладки продуктов и время варки (не более 1 ч).

**При изготовлении гарниров** (рассыпчатые каши, отварные макаронные изделия, отварной картофель, картофельное пюре и т.д.) следует соблюдать такие правила: при перемешивании пользоваться инвентарем, не касаться готового гарнира руками; жир, добавляемый в гарниры, предварительно подвергать термической обработке.

**Жаренье продуктов** — способ тепловой обработки, требующий строгого соблюдения температурного режима и времени нагревания. Основным способом жаренья не обеспечивает прогревания продукта до температуры, способствующей гибели микробов. Поэтому мясо, рыбу, изделия из котлетной массы, рубленые, творожные обязательно нужно дожаривать в жарочном шкафу при 250 ... 280 °С в течение 5 ... 8 мин. Появление серого цвета (разрушается гемоглобин) и прозрачного сока при жарке мяса свидетельствует о прогревании внутренних слоев продукта до 80 °С и выше, т.е. до температуры гибели микробов. Готовность птицы определяют по цвету мяса на изломе бедренной кости. Допускается жаренье мясных рубленых полуфабрикатов и изделий из котлетной массы сразу в жарочном шкафу при температуре 250 ... 270 °С в течение 20 ... 25 мин без предварительной обжарки на плите.

**Приготовление блюд из мяса на мангале** (шашлыки, купаты и т.д.) в местах отдыха и на улицах разрешается только при условии изготовления полуфабрикатов на стационарных предприятиях. Места реализации должны быть согласованы с территориальной СЭС при соблюдении следующих условий:

- наличие киоска или павильона, подключенного к городским коммуникациям, оборудованного холодильным шкафом для хранения полуфабрикатов;
- использование для жаренья готового древесного угля, металлических шампуров, а для отпуска — одноразовой посуды;

- осуществление жаренья непосредственно перед реализацией;
- наличие у работников личной медицинской книжки с отметкой о прохождении необходимых обследований;
- соблюдение работниками правил личной гигиены.

**При жарении рыбы особое внимание следует обращать** на прожариваемость у кости, где могут находиться личинки глистов. Поэтому дожаривать рыбные изделия в жарочном шкафу при температуре 250° С в течении 5 мин обязательно.

**Овощи в процессе жаренья** хорошо сохраняют витамин С (до 80 %). Жаренные продукты из овощной котлетной массы (котлеты картофельные, капустные, морковные) необходимо дожаривать в жарочном шкафу, поскольку в их состав входит сырое яйцо.

**При приготовлении омлета** смесь яиц с другими компонентами выливают на смазанный жиром противень или порционную сковородку слоем 2,5 ... 3 см и жарят в жарочном шкафу при температуре 180 ... 200 °С 8 ... 10 мин. Приготовление омлета из меланжа запрещается.

**Для творожных блюд** без тепловой обработки (творог со сметаной, с сахаром) используют творог из пастеризованного молока, готовят их в зимний период по разрешению ЦГСЭН. Творог из непастеризованного молока используют только для приготовления блюд, подвергающихся тепловой обработке (сырники, запеканки, пудинги), после жарения основным способом обязательно дожаривают в жарочном шкафу. Блинчики с творогом готовят только из творога, полученного из пастеризованного молока.

**В детском питании запрещено** приготовление натуральных творожных блюд без тепловой обработки, так как творог является скоропортящимся продуктом и может вызывать пищевые отравления у детей.

**При жарении продуктов во фритюре** (картофель фри, рыба фри и др.) необходимо соблюдать определенный состав жиров фритюра (кулинарный жир, растительное масло или смесь животных топленых жиров с растительным маслом) и контролировать его качество во время жаренья. Повторное использование фритюра запрещено из-за накопления в нем продуктов окисления жира и возможности образования канцерогенных веществ.

Приготовление кулинарных изделий в электрогрилях осуществляют в соответствии с инструкциями по их эксплуатации. Температура в толще готового продукта должна быть не ниже 85 °С.

**С разрешения территориального центра Госсанэпиднадзора** для каждого конкретного предприятия общественного питания, при наличии необходимых условий, допускаются: копчение мясных изделий, кур, уток, рыбы; соление и квашение овощей без герметичной упаковки готовой продукции; изготовление кваса.

**Санитарные правила приготовления скоропортящихся** мясных блюд и изделий. Процесс приготовления некоторых блюд начинается после тепловой обработки продуктов, что может вызвать их вторичное обсеменение микробами и сделать эти блюда скоропортящимися, а следовательно, опасными для здоровья человека.

**В теплый период года** (продолжительность его устанавливается на местах) приготовление и реализация изделий повышенной эпидемиологической опасности (студни, паштеты, заливные, блинчики и пирожки с мясом и др.) допускаются с разрешения Госсанэпиднадзора для каждого конкретного предприятия, исходя из производственных возможностей и климатических условий.

**В процессе приготовления скоропортящихся блюд необходимо соблюдать санитарный режим.**

**Студень** после **разборки и измельчения** мяса вновь кипятят 10 мин, в горячем виде разливают в чистые формы, после охлаждения хранят в холодильнике холодного цеха при температуре 2 ... 6 °С не более 12 ч. При отсутствии холодильных шкафов студень на предприятиях общественного питания готовить запрещено.

**Вареное мясо, птицу, рыбу**, предназначенные для приготовления заливных блюд, обязательно после нарезки вторично кипятят в бульоне в течение 10 мин. Приготавливают заливные блюда в холодном цехе, хранят там же в холодильнике при температуре от 2 до 6 °С не более 12 ч.

**Паштет из печени** после обжарки основных продуктов тщательно измельчают в горячем виде в мясорубке (предназначенной только для готовой продукции). Запеченный паштет прогревают в жарочном шкафу до 90° С в толще изделия, хранят при 2 ... 6 °С, реализуют в течение 6 ч.

**Мясной фарш для блинчиков, пирожков** после вторичного измельчения в мясорубке, предназначенной для отварных продуктов, вновь обжаривают в жарочном шкафу слоем 3 см, при температуре 250 °С не менее 5 ... 7 мин. Готовый фарш охлаждают и хранят в холодильнике не более 12 ч при температуре 2 ... 6 °С.

**Отварное мясо, курицу после порционирования в охлажденном виде вновь кипятят в бульоне и хранят в нем на раздаче блюд.**

**В летний период** (с 1 мая по 1 октября) изготовление студней, паштетов, блинчиков и пирожков с мясом допускается только по разрешению местных центров Госсанэпиднадзора.

**Макаронны по-флотски** на предприятиях общественного питания приготавливать запрещено.

**Санитарные требования к приготовлению холодных и сладких блюд.** Холодные блюда и закуски приготавливают из различных сырых и прошедших тепловую обработку продуктов с использованием свежей зелени петрушки, укропа, салата. Процесс приготовления блюд довольно длительный (включает нарезку, перемешивание, заправку, оформление) и проходит без последующей тепловой обработки продуктов.

**Все эти факторы создают** благоприятные условия для вторичного обсеменения холодных блюд патогенными микроорганизмами, что может вызвать пищевые отравления и острые кишечные инфекции у потребителей.

**Для предупреждения инфицирования холодных блюд и закусок в процессе приготовления необходимо строго соблюдать санитарные правила:**

1. Приготавливать холодные овощные, мясные, рыбные блюда и закуски, бутерброды и сладкие блюда на разных рабочих местах.
2. Строго соблюдать маркировку разделочных досок, ножей и инструментов, организуя их мытье и хранение в этом же цехе.
3. Отварные овощи, нарезанные для салатов, винегретов, гарниров к холодным мясным и рыбным блюдам, хранить порознь при температуре от 2 до 6 °С, картофель —12 ч, морковь, свеклу —18 ч.
4. Салаты, винегреты в заправленном виде хранить не более 1 ч при температуре 2 ... 6 °С, в незаправленном виде — 6 ч.

5. Мясные, рыбные гастрономические изделия зачищать заранее, хранить при температуре от 2 до 6 °С. Нарезают их на чистом рабочем месте только по мере необходимости перед отпуском блюд и бутербродов.
6. Заливные мясные, рыбные блюда, студни, паштеты готовить с соблюдением санитарных правил, хранить при температуре от 2 до 6 °С 12 ч.
7. В процессе приготовления, оформления холодных блюд и закусок следует меньше касаться продуктов руками, используя для нарезки различные машины, а для перемешивания и оформления инвентарь, инструменты, специальные резиновые перчатки.
8. Сладкие блюда (кисели, компоты, напитки) в процессе приготовления подкислять лимонной кислотой для лучшего сохранения витамина С. Охлаждают и хранят эти блюда в холодном цехе в закрытых котлах, в которых они варились. Переливание сладких блюд в другие котлы разрешается только из стационарных пищева-рочных котлов. В зимне-весенний период рекомендуется проводить обогащение сладких блюд и напитков витамином С в соответствии с действующими «Рекомендациями по обогащению сладких блюд и напитков массового спроса, приготовленных на предприятиях общественного питания».

**Санитарные требования к приготовлению кондитерских кремовых изделий.** Кондитерские кремовые изделия относятся к скоропортящимся продуктам. Их разрешают приготавливать на предприятиях общественного питания при наличии определенных условий по согласованию с местными центрами Госсанэпиднадзора, так как кремы служат благоприятной средой для развития микроорганизмов. Так, заварной крем, содержащий много влаги, крахмал и сахар, является прекрасной средой для развития стафилококка. Кремы, содержащие молоко, яйца могут быть обсеменены сальмонеллами, кроме того, они способствуют сохранению возбудителей других кишечных инфекций.

**При производстве кондитерских кремовых изделий на предприятиях общественного питания следует выполнять ряд следующих санитарных правил:**

1. Не допускать микробного загрязнения кремовых изделий, выделять для их приготовления и отделки отдельные помещения, оборудованные холодильными шкафами.
2. Содержать в чистоте кухонную посуду, отделочный инвентарь (кондитерские мешки, наконечники) и строго соблюдать правила личной гигиены.
3. Использовать для приготовления кремов сырье (яйца, молоко, сливочное масло), соответствующее по качеству требованиям ГОСТов.

**Сырье распаковывают в кладовой** суточного запаса и перета-ривают (за исключением красителей и ароматизаторов) а маркированную внутрицевую тару. Хранение сырья в таре поставщика в производственные помещения цеха запрещается. Красители и ароматизаторы хранятся в упаковке завода-изготовителя.

**4. Для приготовления крема** использовать только диетические яйца с чистой, неповрежденной скорлупой. Их сортируют, выборочно овоскопируют и обрабатывают в 4-секционной ванне в специальном помещении для обработки яиц. В первой секции яйца замачивают в теплой воде в течении 5 ... 10 мин; во второй секции их промывают в 0,5%-м растворе кальциниро ванной соды температурой 45 °С в течение 5 ... 10 мин; в третьей секции яйца дезинфицируют 0,5%-м раствором хлорамина в течении 5 мин; в четвертой секции ополаскивают проточной водой в течении 5 мин. Чтобы исключить попадание яиц с дефектами в общую массу, при разбивке их выливают не более 5 штук в емкость небольшого объема, а затем переливают в производственную емкость. Перед использованием яичную

массу процеживают через сито. Продолжительность хранения белка и яичной массы до использования в кремы не более 8 ч при температуре 2 ... 6 °С.

**Емкости для сбора и хранения белка**, яичной массы должны быть промаркированы; использовать их для других целей запрещено.

5. Кремы: заварной, из сливок, творожной и белковый использовать для начинки и отделки изделий сразу после приготовления. Остальные виды крема при необходимости до использования могут храниться до 5 ч при температуре 2 ... 6 °С в емкостях с крышкой.

6. Перекладывать крем из одной посуды в другую и перемешивать специальным инвентарем, а не руками. Для отделки тортов и пирожных кремом использовать ножи, лопатки, кондитерские мешки с наконечниками.

7. Процесс приготовления крема и отделки изделий вести исключительно при температуре не выше 17 °С.

8. Пирожные и торты после отделки кремом хранить в холодильной камере при температуре 2 ... 6 °С не более: 6 ч — с заварным кремом и кремом из сливок; 24 ч — с творожным и сливочно-творожным кремом; 36 ч — со сливочным кремом, в том числе «Картошка»; 72 ч — с белковым кремом. В теплый период года приготовление изделий с заварным, творожным, кремом из сливок запрещено.

9. Для готовых изделий использовать чистую, сухую, выстиланную пергаментом тару.

10. Транспортировать кремные кондитерские изделия в специализированных машинах с охлажденным или изотермическим кузовом.

Сиропы готовить по мере необходимости, хранить при 20 ... 25 °С не более 5 ч, при температуре от 2 до 6 °С не более 12 ч.

**Санитарные требования к производству мягкого мороженого. Выработка и реализация мягкого мороженого на предприятиях общественного питания осуществляется в соответствии с требованиями действующего стандарта при наличии:**

- помещения с холодильной камерой для хранения и обработки сырья;
- помещения с холодильным оборудованием для восстановления молочной смеси и приготовления гарниров;
- помещения для мытья и инвентаря и посуды.

**Все сырье по качеству** должно соответствовать требованиям действующих стандартов; поступать в упаковке, сопровождаться сертификатом качества и документами о сроках реализации. Сухие смеси мягкого мороженого хранят в холодильном шкафу до 20 суток.

**При производстве мягкого мороженого** строго соблюдают соотношение всех компонентов, технологию приготовления, используют только свежескипяченную питьевую воду. Приготавливают мягкое мороженое по мере реализации. Восстановленную смесь хранят в холодильном шкафу не более 18 ч.

**Реализация этого продукта допускается** только в местах его изготовления. Мягкое мороженое отпускают в креманках, вазочках или стаканчиках (вафельных, бумажных, из полистирола). Одноразовую посуду хранят в заводской таре, повторное ее использование запрещено.

**Хранить готовое мягкое мороженое** при отсутствии спроса, можно не более 2 часов в цилиндрах фризера, через каждые 15 ... 20 мин включая его. Инвентарь и посуду моют горячей водой с моющими средствами и ополаскивают горячей водой, а фризер обрабатывают в соответствии с инструкцией по эксплуатации.

**Санитарные требования к пищевым добавкам.** На предприятия общественного питания поступают продукты, содержащие различные пищевые добавки, улучшающие цвет, вкус, запах, консистенцию, внешний вид продуктов. Пищевые добавки используют также в процессе приготовления блюд и изделий.

**К пищевым добавкам относят:** красители, консерванты, вещества, регулирующие кислотность продуктов, эмульгаторы, стабилизаторы, загустители, водоудерживающие вещества и т.д.

**Согласно «Медико-биологическим требованиям** и санитарным нормам качества продовольственного сырья и пищевых продуктов» и в соответствии с республиканскими «Санитарными правилами по применению пищевых добавок» в настоящее время может использоваться в производстве пищевых продуктов или допускается присутствие в импортных пищевых продуктах около 250 видов пищевых добавок из 500, используемых в разных странах.

**Каждая добавка имеет сложное химическое название,** поэтому Европейский Совет Объединенного комитета экспертов ФАО/ВОЗ по пищевым добавкам и контаминантам разработал систему цифровой кодификации пищевых добавок с индексом «Е». Эта система узаконена Международной цифровой системой (Ш8) и используется в странах Европейского сообщества.

**По этой системе** каждой пищевой добавке присвоен цифровой трех- или четырехзначный код. Коды используются только в сочетании с названиями технологических функций пищевых добавок. **Например:** антиокислитель Е300 — аскорбиновая кислота, краситель Е110 — синтетический краситель желтый «солнечный закат».

**Для ароматизации блюд,** кондитерских изделий в общественном питании используют *пряности* (перец, лавровый лист, гвоздику, кориандр, корицу, шафран, ваниль и др.), *натуральные экстракты, соки плодов и ягод.*

**Кроме того** в производстве мучных кондитерских изделий для ароматизации тортов, пирожных, кексов используют *натуральные эссенции* — спиртовые растворы натуральных эфирных масел (лимонная, апельсиновая, миндальная, кофейная) и *синтетические эссенции* — спиртовые растворы синтетических эфирных масел (ромовая, ванильная, лимонная и др.).

**Запрещается** использовать пищевые добавки для маскировки дефектов качества пищевых продуктов.

**Все пищевые добавки должны поступать в упаковке с указанием предприятия-изготовителя, даты изготовления, номера ГОСТа и иметь сертификат качества.**

**Тема 7. «Гигиена персонала»**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

### «Гигиена персонала»

#### Правила личной гигиены сотрудников пищеблока.

К работе на пищеблок допускаются здоровые лица, прошедшие медицинский осмотр в соответствии с действующими приказами и инструкциями, а также прослушавшие курс по гигиенической подготовке со сдачей зачета.

Контроль за соблюдением сроков прохождения медосмотров возлагается на медработника учреждения. На каждого работника заводится личная медицинская книжка, в которую вносят результаты медицинских обследований, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, о сдаче санитарного минимума.

Персонал пищеблока обязан соблюдать следующие правила личной гигиены:

- приходить на работу в чистой одежде и обуви;
- оставлять верхнюю одежду, головной убор, личные вещи в гардеробной;
- коротко стричь ногти;
- перед началом работы тщательно мыть руки с мылом, надевать чистую санитарную одежду в специально отведенном месте, после посещения туалета тщательно мыть руки с мылом, желательно дезинфицирующим;
- при появлении признаков простудного заболевания или кишечной дисфункции, а также нагноений, порезов, ожогов сообщить администрации и обратиться в медицинское учреждение для лечения;
- сообщать о всех случаях заболеваний кишечными инфекциями в семье работника.

Сотрудникам в пищеблоках не разрешается:

- при изготовлении блюд, кулинарных и кондитерских изделий носить ювелирные изделия, покрывать ногти лаком, застегивать санодержку булавками;
- принимать пищу, курить на рабочем месте.

Прием пищи и курение разрешаются в специально отведенном помещении или месте.

Ежедневно перед началом смены медработник проводит у всех работающих осмотр открытых поверхностей тела на наличие гнойничковых заболеваний. Лица с гнойничковыми заболеваниями кожи, нагноившимися порезами, ожогами, ссадинами, а также с катаром верхних дыхательных путей к работе не допускаются, а переводятся на другую работу. Результаты осмотров заносятся в журналы установленной формы. В каждом пищеблоке должна быть аптечка с набором медикаментов для оказания первой помощи.

#### Тема 8. «Контроль качества продуктов и готовой пищи»

## СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

### «Контроль качества продуктов и готовой пищи»

В образовательных организациях дети и подростки проводят значительную часть времени. Организация их питания в образовательных организациях является необходимым компонентом в системе мероприятий по созданию условий образовательной среды, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся и воспитанников. Здоровое питание для детей закладывает фундамент их полноценной жизни, обеспечивает их рост, физическое и умственное развитие. Для воспитанников дошкольных организаций, школ-интернатов, организаций для детей-сирот и оставшихся без попечения родителей предусмотрено 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин). Для учащихся

общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций – 2-х разовое (завтрак, обед) или 3-х разовое (завтрак, обед, полдник). Приготовление пищи осуществляется на пищеблоках образовательных организаций, в которых по проекту предусмотрен необходимый набор помещений и технологического оборудования для работы на сырье и полуфабрикатах. Доставка готовой продукции с комбинатов питания, производится в образовательные организации, имеющие буфеты-раздаточные.

Контроль за организацией питания детей и подростков является одним из приоритетных направлений деятельности Роспотребнадзора. Роспотребнадзор проводит проверки пищеблоков образовательных организаций, а также комбинатов питания, поставляющих в них продукты питания и готовую продукцию. Он осуществляется при проведении плановых и внеплановых контрольно-надзорных мероприятий. Кроме того, наличие необходимых условий для организации питания оценивается Роспотребнадзором при приемке образовательных организаций к новому учебному году.

При проведении обследований образовательных организаций за 9 месяцев 2019 года в Российской Федерации были проверены более 6 тысяч пищеблоков дошкольных организаций, более 7 тысяч пищеблоков общеобразовательных организаций, более 450 пищеблоков профессиональных образовательных организаций и более 70 пищеблоков образовательных организаций для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. По результатам обследований выявлено более 15 тысяч нарушений санитарного законодательства в области организации питания. Наиболее частые из них: несоблюдение санитарных требований к качеству и безопасности продуктов и готовых блюд, условиям их хранения, транспортировке и реализации; несоблюдение нормативных требований к весу порций готовых блюд, их химическому составу и энергетической ценности, технологическим процессам их приготовления; нарушение режима мытья посуды; отсутствие у сотрудников пищеблока, допущенных к работе, необходимого перечня медицинских обследований.

Объективным подтверждением благополучия и безопасности питания являются результаты лабораторно-инструментальных исследований пищевого сырья, готовых блюд и питьевой воды, используемой при их приготовлении. Более 80% обследований проведено Роспотребнадзором с применением методов лабораторно-инструментального контроля. За 9 месяцев 2019 года на соответствие санитарным требованиям по микробиологическим показателям на пищеблоках образовательных организаций РФ было отобрано более 77 тысяч проб воды, 119 тысяч проб готовых блюд, сделано более 692 тысяч смывов с оборудования, кухонного и разделочного инвентаря, посуды, продуктов и рук персонала. Удельный вес проб воды, несоответствующих санитарным требованиям по микробиологическим показателям, на пищеблоках образовательных организаций составил 2,5%, проб готовых блюд - 2%; результатов смывов – 1,5%. Кроме того, в лабораторно-испытательных центрах Роспотребнадзора были исследованы более 65 тысяч проб питьевой воды по санитарно-химическим показателям, более 40 тысяч проб пищевых продуктов по санитарно-химическим и физико-химическим показателям, а так же более 90 тысяч проб готовых блюд на соответствие нормативным требованиям по химическому составу и калорийности, качеству термической обработки и вложению витамина С. Доли проб воды, продуктов и готовых блюд, несоответствующих нормативным требованиям, не превышают 10%.

За нарушения, выявленные на пищеблоках образовательных организаций, Роспотребнадзором к административной ответственности привлечены более 6,5 тыс. должностных и юридических лиц, недоброкачественная и фальсифицированная продукция была снята с производства. По всем выявленным нарушениям Роспотребнадзором выданы предписания об их устранении, также выдаются предписания по улучшению материально-технической базы пищеблоков образовательных организаций, включающие проведение ремонтных работ, приобретение необходимого холодильного и технологического оборудования, в том числе позволяющего реализовывать принципы максимального сохранения полезных свойств продуктов. Выполнение всех выданных предписаний находится на контроле Роспотребнадзора.

Результаты контрольно-надзорной деятельности за организацией питания в образовательных организациях публикуются на сайтах Управлений Роспотребнадзора субъектов Российской Федерации.

Роспотребнадзор формирует предложения к органам исполнительной власти по совершенствованию питания в образовательных организациях.

Роспотребнадзором проводятся лекции, семинары, круглые столы и прочие мероприятия для руководителей комбинатов питания, сотрудников пищеблоков, а также тематическое консультирование граждан по телефонам «горячих линий» по наиболее актуальным вопросам, связанным с организацией питания детей и подростков в образовательных организациях.

Контрольно-надзорная деятельность в отношении объектов, организующих питание детей и подростков в образовательных организациях продолжается.

## **Тема 9. «Принципы рационального сбалансированного и щадящего питания, энергетическая ценность продуктов»**

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

#### **«Принципы рационального сбалансированного и щадящего питания, энергетическая ценность продуктов»**

В настоящее время в нашей стране принята теория рационального сбалансированного питания, которая прошла длительный путь совершенствования, но более подробную научную основу придал ей А. А. Покровский - академик АМН СССР. В последнее время в печати появилось огромное число научно недоказанных рекомендаций по питанию для широкого круга населения, которые могут нанести непоправимый вред здоровью.

В связи с актуальностью вопросов, связанных с питанием, специалисты Управления Роспотребнадзора по городу Москве знакомят вас с принципами рационального питания, основанными на многолетнем труде академика А. А. Покровского.

#### **Основные функции питания.**

Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Наукой твердо установлены три функции питания.

**Первая функция** заключается в снабжении организма энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии, расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

**Вторая функция** питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым, прежде всего, относятся белки, в меньшей степени — минеральные вещества, жиры и в еще меньшей степени — углеводы. В процессе жизнедеятельности в организме человека постоянно разрушаются одни клетки и внутриклеточные структуры и вместо них появляются другие. Строительным материалом для создания новых клеток и внутриклеточных структур являются химические вещества, входящие в состав пищевых продуктов. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста: Наконец, **третья функция** питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Ферменты и большинство гормонов — регуляторы химических процессов, протекающих в организме, — синтезируются самим организмом. Однако некоторые коферменты (необходимая составная часть ферментов), без которых ферменты не могут проявлять свою

активность, а также некоторые гормоны организм человека может синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище. Этими предшественниками являются витамины, присутствующие в продуктах питания. Сравнительно недавно появились данные о существовании еще одной - **четвертой функции питания**, которая заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и, особенно, от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов. При недостаточном питании снижается общий иммунитет и уменьшается сопротивляемость организма самым различным инфекциям. И, наоборот, полноценное питание с достаточным содержанием белков, жиров, витаминов и калорий усиливает иммунитет и повышает сопротивляемость инфекциям. В данном случае речь идет о связи питания с неспецифическим иммунитетом. Позднее было обнаружено, что определенная часть химических соединений, которые содержатся в продуктах питания, не расщепляется в пищеварительном тракте или расщепляется лишь частично. Такие крупные нерасщепленные молекулы белков или полипептидов могут проникать через стенку кишечника в кровь и, являясь чужеродными для организма, вызывать его специфический иммунный ответ. Исследованиями, проведенными в Институте питания РАМН, установлено, что несколько процентов (или несколько десятых процента) белков, поступивших с пищей, обнаруживается в крови, печени и некоторых других внутренних органах в форме крупных молекул, сохраняющих антигенные свойства первоначальных пищевых белков. Выявлено также, что на эти чужеродные пищевые белки в организме вырабатываются специфические антитела. Таким образом, в процессе питания происходит постоянное поступление антигенов из пищеварительного тракта во внутреннюю среду организма, что приводит к выработке и поддержанию специфического иммунитета к белкам пищи.

Питание должно быть рациональным, сбалансированным.

Сколько химических веществ расходует организм взрослого человека в процессе жизнедеятельности, столько же должно поступать их с продуктами питания. Однако в процессе обмена одни вещества могут переходить в другие. При этом большинство из них может синтезироваться в организме, тогда как некоторые являются как бы исходными: они не могут синтезироваться и должны обязательно поступать с пищей. Отсюда все пищевые вещества делятся на заменимые и незаменимые. К последним относятся незаменимые аминокислоты (валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин), незаменимые жирные кислоты (линолевая, линоленовая), витамины и минеральные вещества.

Теория сбалансированного питания, которую в нашей стране широко и углубленно разрабатывал академик АМН СССР А. А. Покровский, заключается в установлении тесной связи питания с процессами обмена веществ. При этом особая роль отводится незаменимым факторам питания.

Рациональное питание должно основываться на теории сбалансированного питания и предусматривать правильный режим потребления пищи. Необходимо знать и соблюдать три принципа рационального питания: **умеренность, разнообразие, режим приема пищи**. Умеренность в питании не позволяет потреблять с пищей энергии больше или меньше, чем ее расходуется в процессе жизнедеятельности; разнообразие пищи в рационе с наибольшей степенью вероятности гарантирует поступление в организм всех незаменимых компонентов питания; определенный режим питания (время приемов пищи в течение дня, а также количество и качество пищи при каждом ее приеме) поддерживает аппетит в нужных рамках. Рассмотрим подробнее каждый из трех принципов рационального питания.

Первый принцип рационального питания — умеренность.

Умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Закон сохранения энергии в природе является абсолютным, он справедлив не только для неживой материи, но действует и в живом организме, в том числе и в клетках органов и

тканей

человека.

Расход энергии в организме осуществляется тремя путями: в результате так называемого основного обмена, специфического динамического действия пищи и мышечной деятельности. **Основной обмен** — это минимальное количество энергии, которое необходимо человеку для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Такой обмен обычно бывает во время сна в комфортных условиях. Его чаще всего рассчитывают по отношению к «стандартному» мужчине (возраст 30 лет, масса тела 65 кг) или к «стандартной» женщине (тот же возраст, масса тела 55 кг), занимающимися легким физическим трудом. Основной обмен зависит от возраста (у маленьких детей он на единицу массы тела в 1,3—1,5 раза выше, чем у взрослых), от общей массы тела, от внешних условий проживания и индивидуальных особенностей человека. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 час. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30 %. Специфическое динамическое действие пищи обусловлено ее перевариванием в желудочно-кишечном тракте человека. Наибольший расход энергии вызывает переваривание белков, которое увеличивает интенсивность основного обмена обычно на 30—40%. Прием с пищей жиров повышает основной обмен на 4—14 %, углеводов—на 4—7%. Даже чай и кофе вызывают повышение основного обмена в пределах 8 %. Подсчитано, что при смешанном питании и оптимальном количестве потребляемых пищевых веществ основной обмен увеличивается в среднем на 10—15 %. Физическая деятельность оказывает существенное влияние на расход энергии в организме человека. Чем больше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека. Если масса тела человека больше стандартной, то энерготраты при указанных видах деятельности пропорционально увеличиваются, если меньше — снижаются. Суточные энерготраты человека зависят от возраста, пола, массы тела, характера трудовой деятельности, климатических условий и индивидуальных особенностей протекания реакций обмена веществ в организме. При кратковременном недостатке энергетической ценности пищи организм частично расходует запасные вещества, главным образом жир (из жировой ткани) и углеводы (гликоген). При длительном недостатке энергетически ценной пищи организм расходует не только резервные углеводы и жиры, но и белки, что, в первую очередь, ведет к уменьшению массы скелетных мышц, а, следовательно, к возникновению и развитию дистрофии. Кратковременный избыток энергетической ценности пищи отрицательно сказывается на процессах усвояемости и утилизации основных пищевых веществ, что выражается в увеличении количества каловых масс и выделении повышенного количества мочи. При длительном избытке энергетической ценности пищи часть жиров и углеводов начинает откладываться в виде резервного жира в жировой ткани. Это приводит к увеличению массы тела и в последующем к ожирению.

Второй принцип рационального питания — разнообразие.

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и еще больше кулинарных блюд. И все многообразие продуктов питания складывается из различных комбинаций пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Естественно, что различные пищевые продукты имеют разный химический состав. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров и углеводов. Углеводы поставляют преимущественно энергию, тогда как жиры и особенно белки не только снабжают организм энергией, но и являются необходимым материалом для обновления клеточных и субклеточных структур. Использование белков в качестве энергетического материала весьма невыгодно для организма: во-первых, белки — наиболее дефицитное и ценное пищевое вещество, во-вторых, при окислении белков, сопровождающемся выделением энергии, образуются недоокисленные вещества, обладающие существенным токсическим действием. Оптимальным в рационе практически здорового человека является **соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4**. Это соотношение наиболее благоприятно для максимального удовлетворения как пластических, так и энергетических потребностей

организма человека. Белки в большинстве случаев должны составлять 12 %, жиры — 30—35 % общей калорийности рациона. Лишь в случае значительного повышения доли физического труда, и увеличения в связи с этим потребности в энергии содержание белков в рационе может быть снижено до 11 % его общей калорийности (за счет увеличения доли жиров и углеводов, как поставщиков калорий).

Какова же приблизительная суточная потребность взрослого человека, занимающегося легким физическим трудом, в энергетической ценности пищи, в белках, жирах и углеводах? Пищевой рацион должен содержать 80—90 г белков, 100—105 г жиров, 360—400 г углеводов, энергетическая ценность его должна составлять 2750—2800 ккал. Оптимальное соотношение животных и растительных белков в рационе человека колеблется в пределах от 60:40 до 50:50 (в зависимости от качества растительных белков), а в среднем составляет 55:45.

При определении потребности человека в жирах следует учитывать необходимость полного обеспечения организма полноценными жировыми веществами, а именно: незаменимыми жирными полиненасыщенными кислотами, фосфолипидами, необходимыми для обновления клеток и внутриклеточных компонентов, а также жирорастворимыми витаминами. Потребление углеводов в расчете на одного жителя в нашей стране составляет в среднем около 460 г в день, тогда как в соответствии с научными рекомендациями норма должна составлять 386 г в день. Особенно опасным для здоровья населения страны является неуклонный рост потребления сахара, которое превысило 120 г в день (в среднем), в то время как рекомендуемая норма составляет 50—100 г в день (50 г при легком физическом труде, до 100 г при тяжелом физическом труде). Сахар является носителем так называемых пустых калорий, он не содержит каких-либо незаменимых компонентов питания. Больше того, сахар способствует возникновению и развитию кариеса зубов, тогда как другой представитель углеводов — крахмал — такого действия не оказывает. Кроме того, потребление сахара в значительных количествах повышает концентрацию глюкозы в крови, что является фактором риска для возникновения сахарного диабета. В то же время крахмал вследствие его более медленного переваривания в пищеварительном тракте таким эффектом не обладает. Поэтому рекомендуется максимально ограничивать потребление сахара и кондитерских изделий и заменять их, если это необходимо, крахмалом. Здоровому организму человека необходимы так называемые растительные волокна или балластные вещества, которые представлены, в основном, оболочками растительных клеток и состоят преимущественно из клетчатки и пектина. Оптимальным считается потребление 10—15 г этих веществ в день, в том числе 9—10 г клетчатки и 5—6 г пектиновых веществ. Растительные волокна улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, способствуют ликвидации застойных явлений в кишечнике. Установлена обратная зависимость между их содержанием в пище и частотой возникновения рака толстого кишечника.

Витамины занимают особое место в питании, являясь его незаменимым фактором. В далеком и даже сравнительно недавнем прошлом некоторые группы населения испытывали тяжелые бедствия в результате развития гипо- и авитаминозов. Такие заболевания, как цинга, пеллагра, рахит, полиневрит (болезнь бери-бери), некоторые виды анемии (малокровие) и гемофилии (усиленное кровотечение), а также многие другие неоднократно поражали значительные контингенты людей в результате резкого уменьшения в их пище тех или иных витаминов. В настоящее время, благодаря широкой пропаганде медицинских знаний, мероприятиям органов здравоохранения и правительств многих стран, направленным на создание условий для достаточного обеспечения населения витаминами, эти заболевания встречаются относительно редко.

Потребности организма человека во всех необходимых ему минеральных веществах, как правило, вполне удовлетворяются обычным набором пищевых продуктов с включением достаточных количеств овощей, фруктов, хлеба и молока. В нашей стране и во многих других странах выявлены территории, в почве которых содержится сниженное количество того или иного минерального вещества, что приводило к недостаточному потреблению его с пищей и к развитию определенных патологических симптомов. Путем искусственного добавления недостающих минеральных веществ к продуктам массового потребления, например введением

йода в поваренную соль (для нормализации функции щитовидной железы) или фтора в воду (для профилактики кариеса зубов), удается ликвидировать такого рода недостаточность.

Третий принцип рационального питания — режим приема пищи.

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Каждому знакомо чувство голода, которое сигнализирует о том, что организму человека для правильной жизнедеятельности важно получить новую порцию пищи, несущую истраченные в процессе обмена веществ энергию, пластические вещества, витамины и минеральные вещества. Физиолого-биохимическая сущность этого чувства, называемого также аппетитом, до конца не выяснена. Еще работами И. П. Павлова было показано, что в головном мозге расположен так называемый пищевой центр. Возбуждение пищевого центра различными импульсами (снижением концентрации глюкозы в крови, сокращениями опорожненного желудка и др.) и создает аппетит, степень которого зависит от степени возбуждения пищевого центра.

Необходимо иметь в виду, что в результате определенной инерции возбуждения пищевого центра аппетит сохраняется еще некоторое время даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.

Чувство голода свойственно, несомненно, всем развитым животным, и поэтому не вызывает сомнений, что оно досталось человеку по наследству от его диких предков. Но так как последние не всегда могли рассчитывать на удачу в поисках пищи, определенные преимущества в борьбе за существование получали те из них, которые, найдя пищу, потребляли ее в большом количестве, т. е. те, которые имели повышенный аппетит. Таким образом, повышенный аппетит, по всей видимости, возник в процессе эволюции животного мира, закрепился в потомстве и передался по наследству человеку. Однако в настоящее время в развитых странах проблема питания человека потеряла свою былую остроту, и в связи с этим повышенный аппетит также утратил свой биологический смысл. Больше того, он стал своего рода врагом человека, виновником допускаемого людьми систематического или несистематического переедания. Поэтому в повседневной жизни не следует руководствоваться одним только аппетитом, хотя и не считаться с ним тоже нельзя. Дело в том, что аппетит сигнализирует о потребности не только в необходимом количестве пищи (об этом он как раз весьма часто сигнализирует неправильно), но и в ее качестве. Сравнительно распространенным является чувство, когда после долгого отсутствия в питании какого-либо продукта вдруг появляется острое желание съесть именно этот продукт. Объясняется это тем, что в данном продукте содержится значительное количество незаменимого компонента, которого меньше во всех других потребляемых продуктах, вследствие чего организм человека начинает испытывать недостаток в нем. Сигнал о намечающемся неблагополучии организм получает при возникновении аппетита к конкретному пищевому продукту. В данном случае аппетит подает совершенно правильный сигнал и ему необходимо последовать. Следовательно, аппетит надо обязательно принимать во внимание, но при этом не забывать о том, что он может серьезно подвести, если не контролировать количество потребляемой пищи. Весьма целесообразно ввести соответствующую поправку к аппетиту в виде регулярного контроля за массой тела. Дробное питание (5—6 раз в день) подавляет возбуждение пищевого центра и снижает аппетит. При этом иногда достаточно одного яблока или стакана кефира. Надо помнить также, что острые и соленые блюда (не говоря уже об алкоголе) существенно усиливают аппетит. Итак, повышенный аппетит может нанести вред здоровью, но и полное его отсутствие должно настораживать. Для поддержания аппетита в нужных рамках очень важно соблюдение правильного режима питания. В основу режима питания должны быть положены четыре основных принципа. **Первым принципом** является постоянство приемов пищи по часам суток. Каждый прием пищи сопровождается определенной реакцией на него организма — выделяются слюна, желудочный сок, желчь, сок поджелудочной железы и т. д. В процессе пищеварения большую роль играют условно-рефлекторные реакции, такие, как выделение слюны и желудочного сока

на запах и вид пищи и др. В цепи условно-рефлекторных реакций большое значение принадлежит фактору времени, т. е. выработанной привычке человека потреблять пищу в определенное время суток. Выработка постоянного стереотипа в режиме питания имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи.

**Вторым принципом** является дробность питания в течение суток. Одно- или двухразовое питание нецелесообразно и даже опасно для здоровья ввиду слишком большого количества одномоментно потребляемой пищи. Исследования показали, что при двухразовом питании инфаркт миокарда, острые панкреатиты встречаются значительно чаще, чем при трех- и четырехразовом питании, и это объясняется именно обилием одноразово потребляемой пищи при двухразовом питании. Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание: завтрак, обед, ужин и стакан кефира или яблоко перед сном. Когда позволяют условия, то можно вводить в режим питания один или два дополнительных приема пищи: между завтраком и обедом и между обедом и ужином. Конечно же, с дополнительными приемами пищи не должно увеличиваться общее количество потребляемой пищи за день.

**Третьим принципом** режима питания является максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму человека белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении.

Наконец, **четвертый принцип** режима питания заключается в правильном физиологическом распределении количества пищи по ее приемам в течение дня. Наиболее полезен такой режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед — несколько более трети и на ужин — менее трети. Избранное для завтрака, обеда и ужина время суток, естественно, может варьировать в довольно широких пределах в зависимости от производственной деятельности человека. Однако важно, чтобы время между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином составляло 5—6 часов. После ужина до начала сна должно пройти 3—4 часа. Правильный режим питания особенно важен для детского организма. Для грудных детей перерывы между приемами пищи должны составлять 3 часа. К режиму питания не следует относиться, как к догме. Меняющиеся жизненные условия могут вносить в него свои поправки. Более того, некоторые изменения в режим питания нужно вносить время от времени специально, с целью тренировки пищеварительной системы. Однако, как и при тренировке других органов и систем, нельзя допускать слишком резких изменений в режиме питания.

## **Тема 10. «Характеристика номерной системы лечебных диет № 5, 7, 9, 8, 10, 15»**

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

#### **«Характеристика номерной системы лечебных диет № 5, 7, 9, 8, 10, 15»**

Лечебно-профилактическое питание направлено на предупреждение неблагоприятного воздействия химических, физических и биологических факторов на организм человека, с которыми он сталкивается в условиях профессиональной деятельности. Оно преследует цель укрепления здоровья, предупреждения профессиональных отравлений и заболеваний. С помощью рационально построенных диет обеспечивается повышение общей устойчивости организма, использование антидотных свойств компонентов пищи, их протекторного воздействия на структуру и функцию наиболее поражаемых органов, компенсация избыточно расходуемых пищевых и биологически активных веществ в связи с воздействием ядов, ограничение их всасывания, замедление метаболизма и ускорение выведения из организма.

Лечебно-профилактическое питание строится с учетом необходимости обеспечения потребности профессиональных групп населения в энергии и пищевых веществах, включения профилактических компонентов. Лечебно-профилактическое питание обеспечивается

использованием шести лечебно-профилактических рационов, молока, кисломолочных продуктов, пектина и витаминных препаратов.

Каждая диета включает: показания, цель назначения, общую характеристику, химический состав и энергоценность, рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда.

**Диета № 5** Показания: Болезни печени, желчного пузыря и другие заболевания, сопровождающиеся нарушением функции печени и желчных путей без выраженной патологии желудка и кишечника. Цель назначения: химическое щажение печени в условиях полноценного питания, нормализация функций печени и деятельности желчных путей, улучшение желчеотделения. Общая характеристика: физиологически нормальное содержание белков и углеводов при небольшом ограничении жиров (в основном тугоплавких). Исключают продукты, богатые азотистыми экстрактивными веществами, пуринами, холестерином, щавелевой кислотой, эфирными маслами и продуктами окисления перегретых жиров. Повышено содержание пищевых волокон, жидкости. Блюда готовят отварными, запеченными, реже - тушеными. Протирают жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи; муку и овощи не пассеруют. Исключены очень холодные блюда. Химический состав и энергоценность: белки - 70 г (50-55% - животные), жиры - 65-70 г (25-30% - растительные), углеводы - 370-400 г; поваренная соль - 8 г, свободная жидкость - 1,5-2 л; 2400-2500 ккал. Можно включать ксилит и сорбит (25-40 г). Режим питания: 5 раз в день.

**Диета №7** Показания: Заболевания почек вне обострения. Цель назначения: умеренное щажение функции почек, уменьшение артериальной гипертензии, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ. Общая характеристика: содержание белков несколько ограничено, жиров и углеводов - в пределах физиологических норм. Пищу готовят без поваренной соли. Соль выдают больному на руки - в среднем 3-4 г. Количество свободной жидкости уменьшено в среднем до 1 л. Исключают экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов, источники щавелевой кислоты и эфирных масел. Кулинарная обработка без механического щажения и с умеренным химическим щажением органов пищеварения. Мясо и рыбу (100-150 г в день) отваривают. Температура пищи обычная. Химический состав и энергоценность: белки - 60-65 г (50-55% - животные), жиры - 80 г (25%- растительные), углеводы - 360-370 г (70-80 г сахара); 2400-2500 ккал. Режим питания: 4-5 раз в день.

**Диета № 9** Показания: 1. больные сахарным диабетом 2 типа, легкой и средней тяжести, не получающие инсулина; 2. для определения выносливости к углеводам и подбора доз инсулина или других препаратов Цель назначения: способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить толерантность к углеводам, т.е. установить, какое количество углеводов пищи у больного усваивается. Общая характеристика: диета с умеренно сниженной энергоценностью за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров. Белки соответствуют физиологической норме или несколько выше. Исключены сахар и сладости. Умеренно ограничено содержание поваренной соли, холестерина, экстрактивных веществ. Увеличено содержание витаминов, а также пищевых волокон (овощи, фрукты, крупа из цельного зерна, хлеб из муки грубого помола). Предпочтительны вареные и запеченные изделия, реже - жареные и тушеные. Для сладких блюд и напитков используются подсластители. Температура блюд обычная. Химический состав и энергоценность: белки - 70-80 г (55% - животные), жиры - 70 г (30% - растительные), углеводы - 300-340 г (в основном полисахариды); поваренная соль - 8-10 г, свободная жидкость - 1,5 л; 2200-2300 ккал. Режим питания: 5-6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

**Диета № 8** Показания: ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет. Цель назначения: воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жира. Общая характеристика: уменьшение энергоценности рациона за счет жиров (в основном животных) и углеводов, в первую очередь легкоусвояемых, при нормальном или незначительно повышенном содержании белка.

Ограничение свободной жидкости, поваренной соли и возбуждающих аппетит продуктов и блюд. Увеличение содержания пищевых волокон. Блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Жареные, протертые и рубленые изделия нежелательны. Используют подсластители для сладких блюд и напитков. Температура блюд обычная. Химический состав и энергоценность: белки - 70-80 г (55-60% - животные), жиры - 50-60 г (30% — растительные), углеводы — 200-250 г; поваренная соль - 4-6 г, свободная жидкость - 1,2 л; 1600- 1700 ккал. Режим питания: 5-6 раз в день с достаточным объемом для чувства насыщения.

**Диета № 10** Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы. Цель назначения: способствовать улучшению кровообращения, функций сердечно-сосудистой системы, печени, почек, нормализации обмена веществ, щажению сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения. Общая характеристика: небольшое снижение энергоценности за счет жиров и отчасти углеводов. Умеренно ограничено количество натрия и потребление жидкости. Существенно ограничены вещества, возбуждающие сердечно-сосудистую и нервную системы, раздражающие печень и почки, перегружающие желудочно-кишечный тракт, способствующие метеоризму (экстрактивные вещества мяса и рыбы, грубая клетчатка, жирные изделия, бобовые, крепкие чай и кофе и т. д.). Увеличено содержание калия, магния, продуктов, оказывающих ошелачивающее действие (молочные, овощи, фрукты). Кулинарная обработка с умеренным механическим щажением. Мясо и рыбу отваривают. Исключают трудноперевариваемые блюда. Пищу готовят без соли. Температура пищи обычная. Химический состав и энергоценность: белки - 70 г (55% - животные), жиры - 65-70 г (25-30% - растительные), углеводы - 350 г; поваренная соль - 6 г (2-3 г выдают больному на руки для подсаливания пищи), свободная жидкость - 1,2 л; 2300 ккал. Режим питания: 4-5 раз в день относительно равномерными порциями.

### **Диета № 15 Показания для назначения диеты.**

Показаниями к назначению диеты служат различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет и без нарушений состояния пищеварительной системы. Это переходная к обычному питанию диета в период выздоровления и после пользования лечебными диетами.

### **Цель назначения диеты.**

Цель назначения диеты - обеспечить физиологически нормальным питанием в условиях больницы.

### **Общая характеристика диеты.**

Энергоценность и содержание белков, жиров и углеводов диеты почти полностью соответствуют нормам питания для здоровья человека, не занятого физическим трудом. Витамины вводят в повышенном количестве. Допускаются все виды кулинарной обработки пищи. Температура пищи обычная. Из диеты исключают наиболее трудно-переваримые и острые продукты. Режим питания: 4 раза в день.

### **Химический состав и энергетическая ценность диеты.**

Химический состав диеты: белки - 70-80 г (55 % животные), жиры 80-85 г (30 % растительные), углеводы -350-400 г, поваренная соль - 12 г, свободная жидкость - 1,5-2 л. Энергоценность диеты - 2400-2600 ккал.

### **Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда диеты.**

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

вареные колбасы. Молоко и молочные продукты в натуральном виде и в блюдах. Обязательное включение кисломолочных продуктов. Яйца в отварном виде и в блюдах. Блюда из различной крупы, макаронных изделий, бобовых. Овощи и фрукты в сыром виде и после тепловой обработки. Зелень. Фруктовые и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей. Чай, кофе, какао. Масло сливочное, коровье, топленое, растительные масла; ограниченно - маргарины.

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

*Примечание 1.* При гипертонической болезни I-IIА стадии применяют диету № 15 гипонатриевую - вариант диеты № 15 с ограничением поваренной соли до 5-6 г в день. Пищу готовят без соли и подсаливают во время еды.

*Примечание 2.* Меню диеты № 15 и № 15 гипонатриевой целесообразно комплектовать из подходящих блюд других диет.