Государственный Университет Сервиса

Институт Туризма и Гостеприимства

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

**По дисциплине:** ***Организация питания***

|  |
| --- |
| **Выполнил:** студентка 3 курса |
| Заочного отделения, |
| Специальность 2305 |
| Вишневская Екатерина |
|  |
| **Проверил:** |

Москва 2001 г.

Вопросы: 3

Вопрос № 1. 3

ГЛАВНОЕ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ 3

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД 5

Диета N 1 6

Диета N 2 7

Диета N3 7

Диета N 4 8

Диета N 5 9

Диета N 5б 9

Диета N 6 10

Диета N 7 11

Диета N 8 11

Диета N 9 12

Диета N 10 12

Диета N 10с 13

Диета N 11 13

Диета N 13 14

Диета N 15 14

Вопрос № 2. 14

Вопрос № 3. 16

# Вопросы:

1. Организация диетического питания. Характеристика диет.
2. Классификация соусов. Технологическая схема производства основных соусов.
3. Типизация предприятий питания.

## Вопрос № 1.

Слово «диета», означавшее в Древней Греции «образ жизни, режим питания», после многократной трансформации от изначального dio, dies (день) сегодня трактуется как «рацион и режим питания, назначаемые больному». Сейчас наука о питании включает диетологию, которая изучает питание здорового и больного человека, разрабатывает основы рационального питания и методы его организации и диетотерапию (лечебное питание), т.е. метод лечения заключается в применение определенной диеты.

Таким образом, считают сегодня диету не только одним из эффективных средств комплексного лечения многих недугов, но и средством, способствующим их профилактике. Впрочем, в прошлом — как в далеком, так и не столь от нас отдаленном — наиболее яркие умы эмпирически приходили к этому. Так в конце XVIII века основоположник немецкого идеализма Иммануил Кант в работе «Спор факультетов» писал, в частности, что диететика — это искусство предотвращать болезни.
Институт питания разработал и в течение нескольких лет апробировал чрезвычайно эффективные специальные диеты. Сейчас они широко известны даже за пределами нашей страны.

### ГЛАВНОЕ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ

Для того чтобы получить пользу от лечебного питания (диеты), т. е. режима питания и состава пищи при лечении заболеваний, необходимо иметь в виду несколько простых и доступных пониманию каждого положений.

***Первое***. Лечебное питание должно способствовать направленному воздействию на обмен веществ, оно должно и лечить, и предотвращать обострение многих заболеваний. Так, при ожирении назначается малокалорийная диета, при которой ограничивается употребление легковсасываемых углеводов (сахара, сладостей), что способствует снижению массы тела. В рационе больных сахарным диабетом снижают применение, прежде всего легковсасываемых углеводов, избыток которых способствует повышению уровня сахара в крови.

***Второе.*** Необходимо соблюдать режим питания: питаться регулярно, в одни и те же часы. В таком случае вырабатывается условный рефлекс: в установленное время наиболее активно выделяется желудочный сок и возникают наиболее благоприятные условия для переваривания пищи. Организму человека, особенно при интенсивном физическом или умственном труде, совсем не безразлично, получать пищу через 3—4 часа или через 10 часов. Нам слишком дорого обходится такое питание, когда систематически, на протяжении месяцев или даже лет, завтрак — это чай или кофе с бутербродом, обед — опять бутерброды или пирожки, а ужин — обильный обед. Подобное нерегулярное питание приводит к увеличению заболеваемости гастритами, холециститами, способствует нарастанию избыточной массы тела.

Распространено мнение, будто тучный человек, если он хочет похудеть, должен есть поменьше и пореже, скажем, два раза в день. Это неверно. Редкие приемы пищи вызывают ощущение сильного голода, и такой режим в конце концов приводит только к перееданию. Человек в два приема съедает больше, чем при четырех, пятиразовом питании, потому что при сильном ощущении голода трудно контролировать свой аппетит. При наличии избыточной массы необходимо частое, дробное питание. В любом случае есть надо не реже трех-четырех раз в день. Ужинать рекомендуется не позднее чем за полтора часа до сна: обильная пища перед сном способствует тучности и делает сон беспокойным. Но не надо впадать в крайности и ложиться спать голодным. При некоторых заболеваниях, например при болезни резецированного желудка, рекомендуется шестиразовое дробное питание.

***Третье.*** Необходимо разнообразить рацион питания. Если пища разнообразна, включает в себя продукты и животного (мясо, рыба, яйцо, молоко, творог), и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то можете быть уверены в том, что организм получит все необходимое для жизнедеятельности.

Можно выделить основные группы пищевых продуктов, которые должны быть представлены в повседневном питании.

*Первая группа* — молоко и молочные продукты (молоко, кефир, простокваша, творог и т. д.).

*Вторая группа* — овощи, фрукты, ягоды (капуста свежая и квашеная, картофель, морковь, свёкла, помидоры, огурцы, салат, тыква, яблоки, смородина, земляника и т. д.).

*Третья группа* — мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

*Четвертая труппа* — хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы.

*Пятая группа* — жиры (сливочное и растительное масло).

*Шестая группа* — сладости (сахар, мед, кондитерские изделия).

Например, в рационах диет, применяемых при ожирении, сахарном диабете, употребление сладостей резко ограничивают или исключают совсем. Рацион должен быть разнообразным.

***Четвертое.*** Следует индивидуализировать лечебное питание: лечить не болезнь, а больного. Решая вопросы лечебного питания, полезно вспомнить высказывания выдающегося русского терапевта М. Я. Мудрова: «Я намерен сообщить вам новую истину, которой многие не поверят и которую, может быть, не все из вас постигнут... Врачевание не состоит в лечении болезни... Врачевание состоит в лечении самого больного». И далее: «Каждый больной, по различии сложения своего, требует особого лечения, хотя болезнь одна и та же».

Опытный врач учтет форму и стадию заболевания, особенности обмена веществ, массу тела, сопутствующие заболевания, а также, и не в последнюю очередь, привычки и вкусы больного, если они разумны и не наносят ущерба здоровью. Так, прежде чем запретить кофе больному, страдающему язвенной болезнью в стадии ремиссии, надо взвесить все «за» и «против» такого запрета. Если кофе, употребляемый на протяжении десятков лет, не вызывает обострения, то вряд ли стоит его запрещать, лишив больного одной из составляющих душевного комфорта; достаточно дать совет пить кофе пореже и не слишком крепким.

Говоря об индивидуализации лечебного питания, необходимо принимать во внимание непереносимость и пищевую аллергию к тем или иным продуктам питания. Не надо включать в рацион даже весьма полезные по химическому составу блюда, если больной плохо переносит их в силу различных обстоятельств.

***Пятое.*** Надо учитывать калорийность и химический состав основных продуктов и блюд с целью составления лечебной диеты.

Старинные своды народной медицины, различные руководства содержат сведения о том, как применялись в лечении болезней многие продукты питания. И в наши дни специалисты по вопросам питания признают лечебные свойства меда, кумыса, кефира, свеклы, моркови, растительных масел, овощных и фруктовых соков и т. п. Однако, чтобы правильно использовать конкретные продукты в лечебных диетах, необходимо знать особенности их химического состава и воздействия на организм. Так, растительное масло — подсолнечное, хлопковое, кукурузное, оливковое -- славится хорошей усвояемостью, кроме того, растительное масло содержит полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е — целебные средства при атеросклерозе. Полиненасыщенные кислоты стимулируют защитные механизмы, повышают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, наряду с витамином С они способствуют профилактике прогрессирования атеросклероза. У растительных масел выраженное желчегонное действие, препятствующее развитию холецистита. Термическая обработка ослабляет эти многообразные полезные свойства, поэтому надо чаще использовать растительные масла не для жаренья, а для заправки ими салатов, винегретов, первых и вторых блюд.

Еще примеры. Плоды шиповника являются рекордсменами по содержанию витамина С. Настой шиповника полезен при повышенной утомляемости на почве гиповитаминоза С, а также применим как желчегонное и противосклеротическое средство.

Плоды черники благодаря значительному содержанию дубильных веществ оказывают вяжущее и противовоспалительное действие, уменьшают перистальтику кишечника. Пшеничные и ржаные отруби, содержащие много витаминов группы В, минеральных солей и, что, пожалуй, самое важное — пищевых волокон, применяются нередко для профилактики и лечения разнообразных заболеваний кишечника, сопровождающихся запорами; для этой цели хороши также овощи, содержащие много пищевых волокон, — свекла, морковь, капуста.

Калорийность и химический состав диеты имеют первостепенное значение при многих недугах, но, прежде всего при ожирении и сахарном диабете, часто протекающем в сочетании со многими заболеваниями. Правильно подобранные по составу продукты могут играть роль лечебного средства. При легких формах диабета зачастую можно обходиться вовсе без лекарств, достаточно лишь подобрать соответствующую диету. Как и при ожирении, при диабете ограничивают в первую очередь употребление легкоусваиваемых углеводов (сахара, сладостей, мучных изделий), способствующих повышению уровня сахара в крови и образованию избыточной жировой ткани; их заменяют ксилитом, сорбитом и т. п. При избыточной массе тела рекомендуют включение в рацион таких малокалорийных продуктов, как огурцы, кабачки, тыква, нежирный творог.

Необходимыми компонентами пищи служат не только белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, но и балластные вещества - пищевые волокна. Они играют важную роль в нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, влияют на его перистальтику, скорость всасывания пищевых веществ в тонкой кишке, на среду обитания бактерий в кишечнике и являются для них одним из важных источников питания.

***Шестое.*** Нужно знать наиболее целесообразную кулинарную обработку продуктов.

Говорят, что кулинария — ключ к здоровью. Врач должен знать сам и уметь объяснить пациенту, что, например, при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающемся повышением секреции желудочного сока, из рациона исключают наваристые мясные бульоны: в них слишком много экстрактивных веществ, которые служат химическими раздражителями слизистой оболочки желудка. Больным назначают диету, максимально щадящую желудок: продукты советуют либо варить, либо готовить на пару, рекомендуют яйца всмятку или в виде парового омлета, кашу манную, рисовую или приготовленную из овсяных хлопьев «Геркулес».

Казалось бы, ничего особенного. Но очень часто у больного заметно улучшается самочувствие, исчезают изжога и боли в подложечной области благодаря единственной корректировке в питании — исключению бульонов и жареных блюд.

В диетическом питании при заболеваниях пищеварительной системы исключают жаренье с использованием различных кулинарных жиров. Из способов термической кулинарной обработки отдается предпочтение варке и запеканию.

***Седьмое.*** Обязательно учитывать при составлении диеты сопутствующие заболевания. У большинства пациентов, особенно тех, кому более 40 лет, довольно часто имеется не одно заболевание, а несколько. Поэтому, например, при хроническом холецистите, сочетающемся с тучностью, ограничивается употребление жареных блюд, наваристых бульонов, исключается значительное количество жира в чистом виде — сало, жирное мясо, большой кусок сливочного масла и т. д., и в то же время снижается калорийность рациона, сводится к минимуму употребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, периодически назначаются разгрузочные дни — овощные, творожные и др. — при условии хорошей переносимости.

Лечебное питание в одних случаях может быть основным и единственным лечебным фактором, в других — общим фоном, усиливающим действие других факторов, благоприятствующим медикаментозному лечению. Так, при некоторых формах дискинезии толстого кишечника, сопровождающихся запорами, для достижения лечебного эффекта достаточно включения в рацион салатов, винегретов из различных овощей — свеклы, моркови, капусты, огурцов, заправленных растительным маслом, хлеба с отрубями.

Лечебное питание наиболее эффективно способствует выздоровлению, если оно применяется в сочетании с такими лечебными факторами, как лекарственные растения, минеральные воды, лечебная физкультура и массаж.

### СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД

###### Приготовление диетических блюд основывается не только на расчете их энергетической ценности и отдельных питательных компонентов (белка, жиров, углеводов, минеральных соединений, витаминов), но также на правильном подборе необходимых продуктов и выборе способа их кулинарной обработки. От способа приготовления в значительной степени зависят усвояемость готовых блюд, их питательная ценность. В процессе приготовления блюд выделяют два основных этапа (предварительная и тепловая обработка сырья) и заключительный (заправка и окончательная обработка блюд).

#### Предварительная обработка сырья.

###### Предварительная обработка сырья имеет целью удаление непригодных частей (очистка овощей, потрошение рыбы, птицы и т. п.), удаление загрязнений (остатков земли, паразитов, ости) и придание полуфабрикатам соответствующей формы (размельчение, формование). В связи с этим предварительная обработка включает следующие операции.

##### Мойка.

##### Замачивание.

###### Замачивают продукты растительного происхождения, требующие длительной тепловой обработки, например сухие. Замачивание очищенных и нарезанных продуктов приводит к вымыванию и потерям больших количеств питательных компонентов. Следует отказаться от привычки чистить овощи и картофель за несколько часов до тепловой обработки.

##### Очистка.

###### Очистка фруктов и овощей должна быть ограничена самым необходимым минимумом, поскольку в кожице и непосредственно под ней содержатся значительные количества минеральных соединений, витаминов и белка. Салаты и соки из молодых сырых фруктов и овощей можно приготовлять без предварительной очистки. Достаточно тщательно вымыть их с помощью щетки и ополоснуть.

##### Измельчение.

#### Тепловая обработка.

##### Варка.

##### Жарка.

##### Тушение.

##### Запекание.

#### Зравка и окончательная обработка блюд.

###### Это один из завершающих процессов приготовления блюд, имеющий целью их загущение клейстеризованным крахмалом, повышение питательной и вкусовой ценности. Супы, соусы, отварные овощи, тушеное мясо подправляют смесью муки и воды, муки и молока, муки и сметаны, другими заправками, майонезом. Для приготовления заправки используют сырую или слегка обжаренную на сковороде без жира муку. Предварительно обжаренная мука легче усваивается и улучшает вкус блюда. Современный способ приготовления заправок заключается в следующем: муку поджаривают без жира до получения нужного цвета в зависимости от степени заправки блюда (I, II, III). Затем добавляют непережаренный растопленный жир, перемешивают, разводят мясным или овощным отваром, соединяют с блюдом и доводят до кипения. В случае заправки III степени лук тушат отдельно без жира и подрумянивания и соединяют с заправкой. Недопустимо подрумянивать лук одновременно с мукой и жиром. Заправку используют для обогащения вторых овощных блюд, супов и соусов. Добавление жира в виде майонеза и соусов на его основе повышает питательную ценность блюда. Соевое масло соединяют со сгущенным или сухим молоком, исключая тем самым добавление традиционного желтка. Эмульгируют растительное масло и добавлением гомогенизированного творога или сметаны. Такой майонез добавляют к различным салатам, в частности из сырых фруктов и овощей, или используют как добавку к хлебобулочным изделиям вместо сливочного масла.  Следует подчеркнуть, что жир добавляют к блюдам в небольших количествах, если не имеется иных рекомендаций врача (например, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки). Добавляемый к блюдам жир должен обладать высокой биологической ценностью. Лучшими в этом смысле являются соевое и подсолнечное масла, которые содержат наибольшее количество необходимых полиненасыщенных жирных кислот, понижающих образование холестерина в крови и предупреждающих тем самым развитие склероза.

### Диета N 1

Показания: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в период стихания обострения и не менее полугода после него, нерезкое обострение хронического гастрита с сохраненной и повышенной секрецией, острый гастрит в период обострения.

Технология приготовления: пища должна быть сварена на воде или на пару, протертая, при сохранных зубах рыбу и мясо можно употреблять куском. Запекать отдельные блюда, но без корочки. Принимать пищу 4-5 раз в день в одни и те же часы. Исключить очень горячие и холодные блюда.

Разрешаются:

Напитки -- некрепкий чай, чай с молоком или сливками, слабое какао с молоком или сливками.

Хлебные изделия -- пшеничный хлеб белый, вчерашней выпечки, сухари белые, печенье несдобное или галетное.

Закуски -- сыр неострый, ветчина нежирная и несоленая, салат из отварных овощей, мяса и рыбы, колбаса докторская, молочная и диетическая.

Молоко и молочные продукты -- молоко цельное, сухое или сгущенное, сливки, свепротертый творог.

Жиры -- масло сливочное несоленое, рафинированные растительные масла в готовые блюда.

Яйца и яичные блюда -- яйца всмятку, омлет паровой, не более 2 штук в сутки.

Супы -- супы из протертых круп, суппюре из вареных овощей (кроме капусты) на отваре из круп и разрешенных овощей, молочный суп с мелкой вермишелью. В суды добавляют молоко, сливки, яйцо.

Овощи -- картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ранние тыква и кабачки, ограниченно-зеленый горошек, мелко шинкованный укроп -- в супы.

Мясные и рыбные блюда -- говядина нежирная, телятина, курица, кролик, индейка, нежирные сорта рыбы (судак, карп, окунь и др.), готовят в виде паровых котлет, суфле, пюре, зраз, кнелей, отваривают куском.

Крупы -- манная, рис, гречневая, овсяная, каши варят на молоке или воде. Вермишель или макароны мелко рубленные, отварные.

Фрукты, ягоды, сладости -- сладкие сорта зрелых фруктов, ягод в виде компотов, киселей, муссов, желе, в запеченном виде, сахар, варенье, зефир, пастила.

Соки -- сырые из разрешенных овощей, сладких ягод и фруктов, отвар из плодов шиповника.

Запрещаются: мясные, рыбные и крепкие овощные отвары и бульоны, грибы, жирные сорта мяса и рыбы, соленья, копчености, маринады, мясные и рыбные консервы, сдобное тесто, пироги, черный хлеб, сырые непротертые овощи и фрукты, мороженое, квас, черный кофе, газированные напитки, шоколад, все соусы, кроме молочного, из овощей -- белокачанную капусту, репу, редьку, щавель, шпинат, лук, огурцы, все овощные закусочные консервы.

Если у больного выраженное обострение с длительным болевым синдромом, то в первые 7-8 дней лечения питание с большими ограничениями: исключают полностью хлеб, любые овощи, закуски, все блюда -- только в протертом виде.

### Диета N 2

Показания: хронический гастрит с секреторной недостаточностью при нерезком обострении, острые гастриты, энтериты и колиты в период обострения, хронические энтероколиты все обострения при отсутствии других сопутствующих заболеваний.

Технология приготовления: блюда могут быть отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (не панировать в сухарях и муке), продукты желательно измельчать.

Разрешаются:

Напитки -- чай с молоком, какао, кофе на воде и с молоком или со сливками.

Соки -- овощные, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника.

Хлебные изделия -- пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенье, сухой бисквит.

Закуски -- сыр неострый натертый, вымоченная сельдь, рыба, мясо и язык заливные, салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами, колбаса диетическая, докторская и молочная, ветчина нежирная, нежирный студень, паштет из печени, икра овощная, икра осетровых.

Молоко и молочные продукты -- молоко с чаем и другими напитками и в составе разных блюд, сухое и сгущенное молоко в напитках и блюдах, творог, сырки, простокваша, кефир, ацидофильное молоко.

Жиры -- масло сливочное, топленое, растительное рафинированное, лучше оливковое.

Яйца и яичные изделия -- яйца всмятку, омлет без грубой корочки или готовят на пару.

Супы -- разные супы на некрепком обезжиренном мясном, рыбном, грибной бульонах и на овощном отваре с мелко рубленными или протертыми овощами, протертыми крупами (суп-пюре, супы-крем), борщи, свекольники, щи из свежей капусты мелко нашинкованной, с мелко нарубленными овощами.

Мясные и рыбные блюда -- различные изделия в виде котлет из нежирной говядины, телятины, свинины, баранины, птицы, рубленые изделия из рыбы, можно обжаривать без панировки сухарями, в кусках мясо и рыбу отваривать.

Крупяные и макаронные изделия -- каши протертые, полувязкие, пудинги запеченные, котлеты из круп, обжаренные так, чтобы не образовывалась грубая корочка, макароны нарубленные, мелко отваренные, отварная вермишель, каши готовятся на воде или с добавлением молока.

Молочные продукты -- кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки, свежий творог в натуральном виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники), сыр тертый или ломтиками, сметана до 25 г на блюдо, молоко или сливки добавляют в блюда и напитки.

Овощи и зелень -- пюре из различных овощей, пудинги, овощные котлеты, вареные, тушеные, в виде пюре, запеканок или кусочками, картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста; при переносимости -- белокачанная капуста, зеленый горошек, спелые томаты; мелко шинкованная зелень добавляется в блюда.

Фрукты и ягоды, сладкие блюда и сахаристые продукты -- зрелые фрукты и ягоды в виде протертых компотов, пюре, киселей, желе, муссов. Сахар, мед, конфеты, варенье. Яблоки печеные, при переносимости мандарины, апельсины, арбуз, виноград без кожицы.

Соусы -- на некрепких мясных, рыбных, грибных и овощных отварах.

Напитки -- чай с лимоном, кофе и какао на воде и с молоком, соки овощные, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника и отрубей.

Солится пища нормально. Принимать пищу рекомендуется четыре раза в день в одни и те же часы.

Запрещаются: изделия из теплого сдобного теста, жареное мясо и рыба, обсаленные в сухарях, жирные сорта мяса и рыбы, соленья, копчения, маринады, мясные и рыбные и др. закусочные консервы, холодные напитки, мороженое, сало свиное и кулинарные жиры, горчица, хрен, шоколад, кремовые изделия, инжир, финики, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или грубой кожицей (крыжовник), виноградный сок, квас, из овощей -- лук, редька, редис, огурцы, брюква, чеснок, грибы, сладкий перец, бобовые.

### Диета N3

Показания: при запорах.

Технология приготовления: пищу готовят в основном неизмельченной, варят в воде или на пару, запекают. Овощи и плоды употребляют как в сыром, так и в вареном виде. Еда преимущественно должна состоять из овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп, кисломолочных напитков.

Разрешаются:

Хлеб -- пшеничный из муки грубого помола: "докторский", "здоровье", хрустящие хлебцы (размоченные), ржаной. Печенье сухое, несдобная выпечка.

Супы -- преимущественно из овощей па мясном бульоне, холодные фруктовые и овощные супы, борщи, свекольники, щи из свежей капусты.

Мясо и птица -- нежирные сорта различных видов мяса, курица, индейка вареные или запеченные, куском или рубленые. Сосиски молочные.

Рыба -- нежирные виды, отварная или запеченная; блюда из морских продуктов.

Блюда и гарниры из овощей -- различные виды овощей и зелени, некислая квашеная капуста, особенно рекомендуется свекла.

Блюда и гарниры из муки, крупы, бобовых, рассыпчатые и полувязкие каши, пудинги, запеканки. Макаронные изделия отварные и в виде запеканок, особенно рекомендуются блюда из гречневой крупы. Из бобовых: зеленый горошек, соевый творог.

Яйца - не более одного яйца в день, лучше только в блюда.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда и сахаристые продукты -- особенно рекомендуются дыни, слива, инжир, абрикосы, чернослив, сахар, варенье, особенно рябиновое, мед, компоты (особенно из ревеня), муссы, фруктовые конфеты.

Молоко, молочные продукты и блюда из них -- молоко (при переносимости -- сладкое), сметана, творог, простокваша, одно-- и двухдневный кефир, ацидофильное молоко, сыры.

Соусы и пряности -- молочные, сметанные на овощном отваре, фруктово-ягодные подливки.

Жиры -- масло сливочное, растительные масла в блюда.

Закуски -- салаты из сырых овощей, винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты, сыр неострый, ветчина нежирная, сельдь вымоченная, мясо и рыба заливные.

Напитки -- чай, кофе из заменителей, отвар из шиповника и пшеничных отрубей, соки фруктовые и овощные (из слив, абрикосов, моркови, томатов).

Запрещаются:

Хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто, жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь, копчености из мяса и рыбы, консервы рыбные и мясные, яйца вкрутую и жареные (рис и манную крупу ограничить), редька, редис, чеснок, лук, репа, грибы, кисель, черника, айва, кизил, шоколад, изделия с кремом, острые и жирные соусы, Хрен, горчица, перец, какао, черный кофе, крепкий чай, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки.

### Диета N 4

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

Технология приготовления: блюда жидкие и полужидкие, протертые, сваренные в воде и на пару. Солится пища нормально. Принимать пищу рекомендуется четыре раза в день, в одни и те же часы.

Разрешается:

Напитки -- чай без молока, какао на воде с небольшим количеством молока.

Хлебные изделия -- пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенья, белые сухарики из булки.

Закуски -- сыр неострый, нежирная сельдь, паштет из мяса домашнего приготовления.

Молоко и молочные продукты -- нежирный свежеприготовленный творог, паровое суфле, трехдневный кефир, ацидофильное молоко, сметана в небольшом количестве как приправа.

Жиры -- свежее сливочное масло по 5 граммов в блюда, топленое, оливковое.

Яйца и яичные блюда -- яйца всмятку до одного в день, омлет и в блюда.

Супы -- на обезжиренном слабом мясном и рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров круп (манной, риса), вареного и протертого мяса, паровых кнелей и фрикаделек, яичных хлопьев, домашней лапши, вермишели.

Мясные и рыбные блюда -- различные изделия из нежирной говядины, телятины, нежирной рыбы, пропущенных через мясорубку, лучше готовить на пару, при обжаривании не обваливаются в сухарях, суфле из отварного мяса, фарш.

Крупяные и макаронные изделия -- протертые каши на воде или обезжиренном бульоне -- рисовая, овсяная, гречневая, из крупяной муки, в виде запеченных пудингов и котлет из круп без грубой корочки, макароны и вермишель отварные.

Овощи и зелень -- пюре из различных овощей, пудинги, овощные котлеты, запеченные или жареные без грубой корочки, капуста отварная цветная с маслом, ранние кабачки, тыква тушеные. Раннюю сырую зелень, укроп и петрушку мелко нашинкованные добавлять в различные блюда.

Фрукты и ягоды -- из свежих и сухих фруктов и ягод пюре, кисели, желе, муссы, варенье. Сахар, конфеты.

Соки -- фруктовые, ягодные и овощные сырые соки, в теплом виде, наполовину разведенные водой или чаем, в ограниченном количестве. Отвар из плодов шиповника и пшеничных отрубей.

Запрещаются: изделия из сдобного и теплого теста, жирные сорта мяса и рыбы, соления, копчения, маринады, мясные, рыбные и другие закусочные консервы, колбасы, холодные напитки, мороженое, овощи и фрукты в натуральном виде, пшено, перловая, ячневая крупа, кофе с молоком, газированные напитки, горчица, хрен, перец, грибы, шоколад, изделия с кремом, бобовые.

### Диета N 5

Показания: заболевания печени и желчных путей.

Технология приготовления: блюда готовят отварными, запеченными, пища солится нормально. Температура принимаемой пищи теплая. Принимать пищу не реже 4 раз в сутки, лучше 5-6 раз.

Разрешается:

Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный пшеничный, ржаной, "докторский" и другие сорта хлеба, печенье из несдобного теста.

Супы -- различные супы из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре или молочные, фруктовые супы.

Блюда из мяса и птицы -- изделия из нежирной говядины, птицы в отварном виде или запеченные после отваривания, куском или рубленые. Сосиски молочные.

Блюда из рыбы -- различные нежирные сорта рыбы (треска, судак, навага, щука, сазан, серебристый хек) в отварном или паровом виде.

Овощи -- различные виды овощей и зелени, некислая квашеная капуста, консервированный зеленый горошек, спелые томаты.

Блюда из муки, крупы, бобовых и макаронных изделий -- рассыпчатые полувязкие каши, пудинги, запеканки, особенно рекомендуются блюда из овсянки, гречневой каши.

Яйца -- не более одного в день в виде добавления в блюда, белковый омлет.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда -- различные фрукты и ягоды кроме очень кислых, фруктовые консервы, компоты, кисели, лимон (с чаем), сахар, варенье, мед.

Молоко, молочные продукты -- молоко с чаем, сгущенное, сухое, творог обезжиренный, сметана в небольшом количестве, сыры неострые (голландский, и др.). Особенно рекомендуются творог и творожные изделия.

Жиры -- масло сливочное, растительное масло (до 50 г в день).

Закуски -- вымоченная сельдь, паюсная икра, салаты и винегреты, заливная рыба.

Напитки -- чай и некрепкий кофе с молоком, некислые фруктово-ягодные соки, томатный сок, отвар шиповника.

Запрещается: все алкогольные напитки, свежие хлебобулочные изделия, изделия из сдобного теста (торты, блины, оладьи, жареные пирожки и т.д.), супы на мясных, рыбных, грибных бульонах, жирные сорта говядины, баранины, свинины, гусь, утки, куры, жирные сорта рыбы (севрюга, осетрина, белуга, сом), грибы, шпинат, щавель, редис, редька, лук зеленый, маринованные овощи, консервы, копчености, икра, мороженое, изделия с кремом, шоколад, бобовые, горчица, перец, хрен, черный кофе, какао, холодные напитки, кулинарные жиры, сало, клюква, кислые фрукты и ягоды, яйца вкрутую и жареные.

### Диета N 5б

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

Технология приготовления: блюда готовят в основном в протертом и измельченном виде, сваренные в воде и на пару, запеченные. Исключены горячие и очень холодные блюда.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия: пшеничный хлеб подсушенный или вчерашней выпечки из муки 1-го и 2-го сортов, в виде сухарей, несладкое сухое печенье.

Супы -- вегетарианские протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой, с манной, овсяной, гречневой крупой, рисом, вермишелью. Можно с добавлением 5 г сливочного масла или 10 г сметаны.

Мясо и птица -- нежирные сорта говядины, телятина, кролик, курица, индейка, птицу освобождать от кожи. В отварном или паровом виде, протертое или рубленое (котлеты, кнели, пюре, суфле, бефстроганов, куском "молодое" мясо).

Рыба -- нежирные сорта куском и рубленая, отварная или заливная после отваривания.

Молочные продукты -- свежий некислый нежирный, кальцинированный творог, творожные пасты, пудинги, кисломолочные напитки, молоко -- при переносимости.

Яйца -- белковые омлеты, до 2 яиц в сутки, желтки не более 1/2в блюда.

Крупы -- протертые и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы, риса, сваренные на воде или пополам с молоком, крупяные суфле, пудинги пополам с творогом, запеканки. Отварные макаронные изделия.

Овощи -- отварные и запеченные в протертом виде, картофель, морковь, цветная капуста, свекла, кабачки, тыква, зеленый горошек.

Фрукты, ягоды, сладости -- спелые мягкие некислые фрукты и ягоды, протертые сырые, запеченные яблоки, протертые компоты из свежих и сухих фруктов, желе, муссы на ксилите или полусладкие на сахаре.

Напитки -- слабый чай с лимоном, полусладкий или с ксилитом, молоком, отвар шиповника, фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой -- по переносимости.

Жиры -- сливочное масло (30 г), рафинированные растительные масла (10-15 г) в блюда.

Запрещаются: алкогольные напитки, кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок, ржаной и свежий пшеничный хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста, супы на мясном, рыбном и грибном бульонах, борщи, щи, холодные овощные супы (окрошка, свекольник), молочные супы, жирные сорта мяса, рыбы, копчености, колбасы, консервы, печень, мозги, почки, икра, молочные продукты повышенной жирности, блюда из цельных яиц, особенно жареные и вкрутую, бобовые, рассыпчатые каши (ограничивают перловую, ячневую, кукурузную крупы, пшено), белокачанная капуста, баклажаны, редька, репа, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, перец сладкий, грибы, сырые непротертые овощи и фрукты, финики, инжир, виноград, бананы, кондитерские изделия, шоколад, варенье, мороженое, все пряности, кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок, все кулинарные жиры, сало.

Питание больных, перенесших резекцию желудка.

Режим питания: приемы пищи через каждые 2,5-3 часа, в небольшом количестве, 6-7 раз в день.

Рекомендуются:

Мясо -- нежирные сорта (курица, говядина, телятина, индейка), предпочтительно отварное и рубленое, колбасы нежирные -- докторская, сосиски молочные.

Рыба -- нежирные сорта, сельдь вымоченная.

Мясо и рыба слегка обжаренные после отваривания разрешаются при отсутствии нарушений со стороны печени и желчевыводящих путей, сопутствующих панкреатитов.

Яйца -- всмятку, омлеты.

Жиры -- масло сливочное и рафинированное растительное в небольшом количестве, лучше в блюда.

Молочные продукты -- творог, творожные блюда, кефир, простокваша, сыр, сметана в качестве приправы.

Овощи -- морковь, свекла, кабачки, тыква, помидоры, в отварном или тушеном виде. Картофель, белокачанная капуста (лучше квашеная) в ограниченном количестве.

Супы -- овощные, фруктовые, слизистые. Супы на мясном бульоне разрешаются при отсутствии сопутствующих заболеваний печени, поджелудочной железы и желчевыводящих путей.

Блюда и гарниры из круп -- гречневой, овсяной, рисовой, запеканки и каши, лучше вязкие на молоке пополам с водой или на воде.

Фрукты -- яблоки мягкие, некислые, абрикосы, сливы некислые, желе из ягод.

Напитки -- чай, чай с молоком, отвар шиповника, соки яблочный, мандариновый, томатный.

Значительно ограничить: цельное молоко, кофе, какао, сахар, мед, варенье, кисели.

Исключить: жареные блюда, жирное мясо (баранина, свинина, утка, гусь), жиры (за исключением сливочного и растительного масла), копчености, жирные колбасы, пряности, грибы, все виды готовых консервов, мороженое, изделия с кремом, алкогольные напитки, сладкие и печеные мучные изделия (блины, оладьи, торты, пирожки, сдобное печенье).

### Диета N 6

Показания: подагра, мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты.

Технология приготовления: кулинарная обработка обычная, исключается обязательное отваривание мяса и рыбы. Температура пищи обычная.

Разрешаются:

Супы -- вегетарианские: борщ, щи, овощные, картофельные, с добавлением круп, молочные, холодные (окрошка, свекольник, фруктовые).

Мясо, птица, рыба -- нежирные виды, в неделю до 3 раз по 150 г отварного мяса или 160-170 г отварной рыбы. После отваривания используют для приготовления различных блюд (тушеных, запеченных, жареных).

Молочные продукты: молоко, кисломолочные напитки, творог, блюда из него, сметана, сыр.

Яйца -- 1 яйцо в день в любой кулинарной обработке.

Крупы -- любые, в умеренном количестве.

Овощи -- в повышенном количестве, сырые и в любой кулинарной обработке. Ограничивают соленые и маринованные. Укроп, зелень петрушки.

Закуски -- салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная.

Фрукты, ягоды, сладости -- в повышенном количестве фрукты и ягоды, свежие и после тепловой обработки, сухофрукты, мед, нешоколадные конфеты, варенье, мармелад, пастила, зефир.

Напитки -- чай с лимоном, молоком, кофе с молоком некрепкий, отвары шиповника, пшеничных отрубей, соки фруктов, ягод, овощей, морсы, квас, компоты.

Жиры -- сливочное, топленое, растительное масла.

Исключаются: мясные, рыбные и грибные бульоны, щавель, шпинат, бобовые, печень, почки, язык, мозги, копчености, колбасы, соленая рыба, консервы, икра, соленые и острые сыры, грибы, цветная капуста, шоколад, малина, клюква, перец, хрен, горчица, какао, крепкий чай и кофе, кулинарные и другие жиры животного происхождения.

### Диета N 7

Показания: острый нефрит в период выздоровления (с 3-4 недели лечения), хронический нефрит вне обострения и без почечной недостаточности.

Технология приготовления: мясо и рыбу отваривают, умеренное химическое щажение, температура пищи обычная. В день употребляют 100-150 г рыбы или мяса, куском или рубленые.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия: бессолевой хлеб, блинчики и оладьи без соли на дрожжах.

Супы -- вегетарианские с добавлением овощей, картофеля, круп; фруктовые, молочные ограниченно, заправляют сливочным маслом, сметаной, укропом, петрушкой, лимонной кислотой, луком после отваривания.

Мясо и птица -- нежирные говядина, телятина, мясная и обрезная свинина, баранина, кролик, курица, индейка, после отваривания можно запекать или слегка обжаривать, язык.

Рыба -- нежирная, после отваривания можно запекать, обжаривать, можно заливную.

Молочные продукты -- молоко, сливки, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда, сметана.

Яйца -- до 2 шт. в сутки всмятку или омлет, можно добавлять в блюда.

Крупы -- различная крупа и макаронные изделия в любом приготовлении.

Овощи -- картофель и овощи в любом приготовлении.

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

Фрукты, овощи, сладкие блюда -- различные фрукты и ягоды в сыром и вареном виде, компоты, кисели, жиры, желе, мед, варенье, конфеты.

Напитки -- чай, некрепкий кофе, соки фруктовые и овощные, отвар шиповника.

Жиры -- сливочное несоленое, коровье топленое и рафинированные растительные масла.

Исключаются: хлеб обычной выпечки, мясные, рыбные, грибные и бобовые бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, колбасы, рыбные и мясные консервы, копчености, сосиски, икра, сыры, бобовые, лук, чеснок, редька, редис, щавель, шпинат, соленые, маринованные и квашеные овощи, грибы, шоколад, перец, горчица, хрен, крепкий кофе, какао, минеральные воды, богатые натрием, алкогольные напитки.

При тяжелой форме острого нефрита или в первые дни при средней тяжести диетическое питание корректируется: исключают полностью соль, количество жидкости за сутки не должно превышать количество выведенной мочи за предыдущие сутки или не более чем на 300 мл, пищу принимать не менее 6 раз в сутки, количество отварного мяса или рыбы не более 50-60 г в сутки, их можно заменить 60 г творога или молока, сливок.

При выраженной почечной недостаточности, очищении крови больного с помощью "искусственной почки" (гемодиализе) пищу готовят без соли, при отсутствии отеков и гипертонии больному в сутки можно давать 2-3 г соли, свободной жидкости употреблять не более 0,8-1 л в сутки, хлеб бессолевой -- до 150-200 г в сутки, мясо или рыбу -- до 100 г в сутки, в день можно употреблять до 140 г молока, 140 г сметаны, 25 г творога. Пищу принимать 6 раз в сутки.

В период выздоровления при остром нефрите и хроническом нефрите вне обострения в сутки больной может использовать 36 г соли при полном бессолевом приготовлении пищи.

### Диета N 8

Показания: ожирение как основное заболевание или при наличии сопутствующих болезней, не требующих специального питания.

Технология приготовления: блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Желательна замена сахара на его заменители (ксилит, сорбит, сластилин). Температура пищи обычная. Прием пищи 5-6 раз в сутки. Соль ограничить до 5-6 г в сутки.

Рекомендуются:

Хлеб и мучные изделия -- ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубяной хлеб 100-150 г в день.

Супы -- до 250 г на прием 2-3 раза в неделю, овощные или крупяные на обезжиренном мясном, рыбном бульонах.

Мясо и птица -- низкой упитанности говядина, телятина, куры, кролик, индейка до 150 г в день.

Рыба -- нежирные сорта, до 150 г в сутки.

Молоко -- до 200 г в день.

Молочные продукты -- кисломолочные напитки до 200 г при пониженной жирности. Творог нежирный 100-200 г в день.

Яйца -- 1-2 шт. в день, вкрутую, в омлетах.

Крупы -- ограниченно с добавлением в супы, рассыпчатые каши за счет уменьшения хлеба из гречневой, перловой, ячневой круп.

Овощи -- больше в сыром виде, предпочтительны все сорта капусты, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа, морковь.

Закуски -- салаты из сырых и квашеных (после промывания) овощей, винегреты, с добавлением отварных мяса и рыбы. Заливные из рыбы и мяса. Нежирная ветчина.

Фрукты, ягоды -- кисло-сладких сортов в сыром или вареном виде, несладкие компоты.

Напитки -- черный кофе, кофе с молоком, чай, несладкие соки.

Жиры -- сливочное масло -- до 15 г в сутки, растительные масла в блюда.

За сутки употреблять 1-1,2 л свободной жидкости.

### Диета N 9

Показания: сахарный диабет.

Прием пищи 6 раз в сутки: 1-й завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин и на ночь.

Технология приготовления: вареные и запеченные изделия, реже -- жареные и тушеные.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия -- ржаной, белково-отрубяной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта, в среднем 300 г в сутки.

Супы -- овощные, щи, борщи, свекольники, окрошка, слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами и разрешенными крупами, картофелем и фрикадельками.

Мясо, птица -- нежирные говядина, телятина, свинина (обрезная, мясная), баранина, кролик, куры и индейки после отваривания, сосиски и колбаса диетические, язык, печень -- ограниченно.

Рыба -- нежирные виды, рыбные консервы в собственном соку или томате.

Молочные продукты -- молоко и кисломолочные продукты, творог полужирный и нежирный, сметана -- ограниченно, несоленый и нежирный сыр.

Яйца -- 1-1,5 шт. в день всмятку, белковые омлеты.

Крупы -- каша из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной круп, бобовые.

Овощи -- капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны, с ограничением: зеленый горошек, картофель, морковь, свекла. Можно в сыром виде.

Плоды, сладкие блюда: свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде, желе, муссы, компоты, конфеты и печенье на ксилите, сорбите или сахарине. Ограниченно мед.

Соусы и пряности -- нежирные соусы на слабых мясных, рыбных и грибных бульонах, овощном отваре. Ограниченно: перец, хрен, горчица.

Напитки -- чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.

Жиры -- несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла в блюда.

Исключаются: изделия из сдобного и слоеного теста, торты, крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом, лапшой, жирные сорта мяса, утка, гусь, копчености, большинство колбас, копчености, жирные сорта рыб, соленая рыба, рыбные консервы в масле, икра, соленые сыры, сливки, сладкие творожные сырки, рис, манная крупа, ограничивают макаронные изделия, соленые и маринованные овощи, виноград, изюм, бананы, инжир, финики, варенье, конфеты, мороженое, виноградный и другие сладкие соки, газированные напитки и лимонады, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки.

Суточное употребление сахара определяетя врачом, зависит обычно от дозы инсулина.

### Диета N 10

Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения 1-2а ст.

Технология приготовления: с умеренным механическим щажением, мясо и рыбу отваривают. Готовят без соли.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия -- хлеб пшеничный из муки 1 и 2 сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный, диетический бессолевой хлеб, несдобное печенье и бисквит.

Супы -- 250-400 г на прием, вегетарианские с разными крупами, картофелем и овощами, свекольник, можно добавлять сметану, зелень.

Мясо и птица -- нежирные сорта говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, кур, индейки. После отваривания можно запекать или обжаривать, делать заливные блюда. Вареные колбасы ограниченно.

Рыба -- нежирные сорта.

Молочные продукты -- молоко при переносимости, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, сыр.

Яйца до 1 шт. в день, всмятку или запеченные омлеты, белковые омлеты или в виде добавления в блюда.

Крупы -- блюда из различных круп в виде каш, запеканок, отварные макаронные изделия.

Овощи -- в отварном, запеченном или сыром виде картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы. Белокачанная капуста и зеленый горошек в ограниченном количестве. Зеленый лук, укроп, петрушка в блюда.

Фрукты, сладкие блюда -- мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде, сухофрукты, компоты, кисели, муссы, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, нешоколадные конфеты.

Напитки -- некрепкий чай, кофейные напитки, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, ограниченно виноградный сок.

Жиры -- несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла в натуральном виде.

Исключают: свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, мясные, рыбные и грибные бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, гуся, утку, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, икру, соленые и жирные сыры, яйца вкрутую и жареные, бобовые, соленые, маринованные и квашеные овощи, шпинат, щавель, редьку, редис, чеснок, репчатый лук, грибы, фрукты с грубой клетчаткой, шоколад, натуральный кофе, какао, мясные и кулинарные жиры.

При недостаточности кровообращения более выраженной степени (2 Б-З) сердечно-сосудистой системы блюда готовят в отварном и протертом виде, запрещены жареные блюда, горячие и холодные. Режим питания 6 раз в сутки небольшими порциями. Уменьшается количество хлеба до 150 г в сутки, уменьшают количество супа до 200 г или совсем его исключают. Исключают сыр, пшено, ячневую и перловую крупы. Количество принимаемой за сутки жидкости ограничивают до 800-1000 мл под контролем выделяемой мочи. Набор основных продуктов такой же, как при диете N10.

### Диета N 10с

Показания: атеросклероз сосудов сердца, головного мозга, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь на фоне атеросклероза.

Технология приготовления: мясо, рыбу, птицу, овощи, после измельчения отваривают. Готовят без соли, пищу подсаливают во время еды.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия -- пшеничный из муки 1-2 сорта, ржаной, докторский, сухое галетное несоленое печенье, выпечка без соли.

Супы -- щи, борщ, свекольник, супы вегетарианские с картофелем и крупами, фруктовые, молочные.

Мясо, птица, рыба -- различные виды нежирных сортов, куском или рубленые, после отваривания можно запекать, морская капуста, мидии.

Молочные продукты -- молоко и кисломолочные продукты пониженной жирности, творог нежирный и блюда из него, нежирный, малосоленый сыр, сметана -- в блюда.

Яйца -- белковые омлеты, всмятку 23 шт. в неделю.

Крупы -- гречневая, овсяная, пшено в виде рассыпчатых и вязких каш, запеканки. Ограничивают рис, манную крупу, макаронные изделия.

Овощи -- капуста всех видов, морковь, кабачки, тыква, баклажаны, картофель, зеленый горошек в виде пюре или мелко шинкованные. Зелень -- в блюда.

Закуски -- винегреты и салаты с растительным маслом, включением морской капусты и других продуктов моря, отварная заливная рыба и мясо, вымоченная сельдь, нежирный малосоленый сыр, нежирная колбаса вареная, нежирная ветчина, салаты из сладких фруктов.

Фрукты, ягоды, сладости -- фрукты и ягоды спелые в сыром виде, сухофрукты, компоты, желе, муссы полусладкие. Варенье, сахар, мед ограниченно.

Напитки -- чай некрепкий с лимоном, молоком, кофе некрепкий натуральный и кофейный напиток, соки овощные, фруктовые и ягодные, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Жиры -- сливочное и растительные масла для приготовления пищи и в блюда.

Исключаются: изделия из сдобного и слоеного теста, мясные, рыбные и грибные бульоны, бобовые, жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь, печень, почки, мозги, копчености, все виды консервов, соленый и жирный сыр, редис, редька, щавель, шпинат, грибы, шоколад, кремовые изделия, мороженое, перец, горчица, крепкие чай и кофе, какао, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки.

### Диета N 11

Показания: туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении процесса, понижении веса, после перенесенных операций, инфекционных заболеваний, травм при отсутствии поражений органов пищеварения.

Кулинарная обработка и температура пищи обычная.

Рекомендуются все продукты за исключением следующих: очень жирные сорта мяса и птицы, бараний, говяжий и кулинарные жиры, острые и жирные соусы, торты и пирожные с большим количеством крема. Режим питания 5-6 раз в день.

### Диета N 13

Показания: острые инфекционные заболевания.

Технология приготовления: пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят в воде или на пару, подают в горячем или прохладном виде. Хорошо добавлять в блюда пшеничные отруби для профилактики запоров, больше использовать овощи.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия: хлеб пшеничный из муки высшего или 1-го сорта, подсушенный или сухари, сухое несдобное печенье и бисквит.

Супы -- некрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны с яичными хлопьями, кнелями, суп-пюре из мяса, слизистые отвары из крупы с бульоном, бульоны или овощные отвары с манной, рисовой и овсяной крупой, вермишелью, овощами в виде пюре.

Мясо и птица -- нежирные сорта, в мелко рубленном или протертом виде, котлеты, фрикадельки, пюре, суфле.

Рыба -- нежирные сорта, кожу удаляют, куском или в виде фарша, котлет.

Молочные продукты -- кефир, кисломолочные продукты, свежий творог и изделия из него, сметана нежирная, тертый неострый сыр. Молоко и сливки можно добавлять в блюда.

Яйца всмятку, паровые и белковые омлеты.

Крупы-протертые хорошо разваренные полужидкие и полувязкие каши с добавлением молока, бульона, а также в виде пудингов, суфле, из крупы манной, молотой гречневой, риса, геркулеса. Отварная вермишель.

Овощи -- картофель, морковь, свекла, цветная капуста, морковь, кабачки, тыква, спелые томаты. Можно в виде пюре, картофельных зраз, суфле, пудинги. закуски -- заливное из протертого мяса и рыбы, икра.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда -- в сыром виде спелые мягкие фрукты, ягоды, сладкие или кисло-сладкие, лучше протертые, печеные яблоки, муссы, кисели, компоты, желе, кисель молочный. Сахар, мед, варенье, джем, пастила, мармелад.

Напитки -- чай с лимоном, чай и кофе некрепкие с молоком, разбавленные водой соки фруктов и ягод, овощей, отвар шиповника и пшеничных отрубей, морсы.

Жиры -- сливочное масло, до 10 г рафинированного растительного масла в блюда.

Запрещаются: любой свежий хлеб, сдоба, выпечка, жирные бульоны, щи и борщи, супы из бобовых, пшена, жирные сорта мяса и птицы, баранина, свинина, мясные и рыбные консервы, копчености, жирные сыр и сметана, сливки и цельное молоко, яйца вкрутую и яичница, крупы кукурузную, ячневую, перловую, пшено, макароны, белокачанная капуста, редис, редька, лук, чеснок, огурцы, грибы, плоды с грубой кожицей и грубой клетчаткой, шоколад, пирожные, какао.

Режим питания 5-6 раз в день небольшими порциями.

### Диета N 15

Показания: различные заболевания, не требующие специальных диет, без сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета.

Технология приготовления: все способы кулинарной обработки. Температура пищи обычная.

Набор продуктов практически без ограничений.

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

## Вопрос № 2.

Соусы являются составной частью большого ассортимента горячих и холодных блюд из овощей, круп, макарон, мяса, рыбы, и других продуктов Они разнообразят и дополняют вкус блюда, повышают его питательную ценность.

Соусы подразделяются на две группы — горячие и холодные.
В зависимости от исходных продуктов различают горячие соусы и на мясном и рыбном бульонах, грибном отваре, сметанные, молочные и яично-масляные. К холодным соусам относятся майонез, соусы овощные, заправки и желе. В группу соусов включены смеси масляные, соусы сладкие и сиропы.
Соусы на мясном бульоне подразделяются на красные и белые. На рыбном бульоне, так же как и на мясном, готовя соусы красного и белого цвета.
По технологии приготовления различают соусы основные и производные от них. Производный соус готовят из основного с добавлением в него различных продуктов.

Соусы дают возможность приготовить из одних и тех продуктов блюда, различные по виду и по вкусу. Соусы, в состав которых входят жиры и яйца, значительно повышают калорийность кулинарных изделий.
      Правильный подбор соусов к блюдам имеет большое значение, так как от него во многом зависит вкус, внешний вид и питательность пищи.
      Применяя различные соусы и специи, повар придает основному продукту блюда тот или иной вкус и аромат, сохраняет или ослабляет природные вкусовые качества продуктов, сочетая их то с острыми по вкусу соусами, то с пресными или жирными соусами. Например, соус сухарный и яично-масляный подают к спарже, цветной капусте и т.п.; соус паровой, мясной белый с голландским соусом - к курице. Многие овощи готовят с молочными соусами, которые повышают вкус и питательность пищи.
      Соусы на мясном и рыбном бульонах, как правило, предназначаются соответственно для мясных и рыбных кулинарных изделий. Однако мясные соусы подают также к некоторым рыбным и овощным блюдам.
      Вместо соуса натуральные мясные кулинарные изделия можно поливать мясным соком или сливочным маслом.
      Соусы подразделяются на горячие и холодные. К соусам относятся также масляные смеси, которые применяют при изготовлении некоторых кулинарных изделий.
      В качестве основы для соусов используют обыкновенные или сильно концентрированные бульоны (фюме), молоко, сметану, сливочное масло, а также растительное масло (оливковое, подсолнечное, хлопковое).
      В состав большинства горячих соусов входит пассерованная мука, которая придает соусу соответствующую консистенцию. Без муки приготовляют сравнительно мало соусов; основой этих соусов является сливочное или растительное масло.
      Для придания соусам различного вкуса в них добавляют томат-пюре, лук, грибы, каперсы, уксус, виноградное вино и т.п.
      Из ароматических продуктов в соусы добавляют черный и душистый перец, свежий и сушеный сладкий стручковый перец, лавровый лист, чеснок, петрушку и т.п.
      Уксус для соусов лучше использовать винный или фруктовый. Кроме уксуса, в качестве приправ могут быть использованы лимон, лимонная кислота, рассол соленых огурцов, помидоров, моченых яблок и другие продукты, обладающие кислым вкусом, - щавель, кислица, ревень, барбарис; их можно добавлять в соус в виде пюре, сока или отвара.

 Горячие соусы

      Горячие соусы до подачи хранят на водяной бане (мармите) в посуде, закрытой крышкой. Чтобы во время хранения не образовывалось пленки, соусы нужно периодически размешивать или не поверхность соуса класть кусочки сливочного масла.
      Температура хранения различных соусов неодинакова. В зависимости от вида соуса она колеблется от 40 до 80°.
      Соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах можно хранить горячими на водяной бане (мармите) не более 4 часов при температуре не выше 85°. Если соусы необходимо хранить дольше указанного срока, их нужно охладить и по мере надобности разогревать. Вкус охлажденных, а потом разогретых соусов лучше, чем у длительно хранившихся горячих соусов. Основные соусы как полуфабрикаты можно хранить 2-3 дня при температуре 0-5°.
      Яично-масляные соусы вследствие их нестойкости можно хранить не более 1,5 часов при температуре не выше 65°. Хранение при более высокой температуре влечет за собой отмасливание соуса.
      Густой молочный соус в охлажденном состоянии можно хранить в течение суток; соус средней густоты после изготовления необходимо сейчас же использовать; жидкий соус следует хранить не более 1,5 часов при температуре не выше 65-70°. При температуре выше указанной и более длительном хранении соус приобретает красный цвет вследствие карамелизации сахаров.

Бульоны

      Для соусов варят мясной бульон (обычный - белый и коричневый), рыбный и грибной. Обычный бульон используют для приготовления соусов, которые вследствие их цвета называются белыми, а коричневый бульон употребляют для так называемых красных соусов, которые имеют различные оттенки - от красного до коричневого.

Соусы на мясном бульоне

      Соусы на мясном бульоне подразделяются на красные, белые и томатные.
      Красные соусы приготовляют на коричневом бульоне, а белые - на бульонах, получаемых при варке костей, мяса и костей, припускании говядины, телятины, кур, индеек, предназначенных для приготовления вторых блюд. Лучше всего приготовлять белые соусы на бульоне, сваренном из кур, цыплят, индеек, телятины, кроликов.

Соусы на рыбном бульоне

      Рыбные соусы приготовляют на бульонах, получаемых при варке рыбы и рыбных пищевых отходов.

Сметанные соусы

      Основные сметанные соусы приготовляют натуральными, т.е. из сметаны с белой пассеровкой или из сметаны с добавлением белого соуса.

       Молочные соусы

      Молочные соусы приготовляют из молока и белой пассеровки с добавлением специй. В зависимости от назначения молочные соусы могут быть различной густоты.

Яично-масляные соусы

      Яично-масляные соусы приготовляют из сливочного масла, сырых яичных желтков с добавлением лимонного сока или лимонной кислоты и соли. Свежие желтки можно заменить сухими. Сухие желтки перед использованием просеивают через частое сито и смешивают с пятикратным количеством холодной воды (на 100г порошка 0,5 л воды), тщательно растирая до получения однородной массы.
      При изготовлении яично-масляных соусов возможен распад эмульсии из масла и желтков (отмасливание), вследствие чего вкус и внешний вид соуса ухудшаются, соус становится непригодным для подачи к кулинарному изделию.
      Для предупреждения свертывания желтков, ведущего к отмасливанию соуса, необходимо в смесь до ее проваривания добавлять холодную воду (соответственно раскладке).
      При проваривании температура соуса должна быть не выше 70°. Проваривают соус на плите или водяной бане, причем температура воды должна быть в пределах 85-90°. Во время варки необходимо непрерывно помешивать соус венчиком.
      Яично-масляный соус иногда приготовляют с молочным или белым соусом. Для этого в готовый соус добавляют 25-30% молочного или белого соуса. Такой соус имеет более приятный вкус, цвет его слегка желтоватый.

Холодные соусы

      Холодные соусы подают к холодным блюдам из рыбы, раков, дичи и овощей. Соус майонез, сосу майонез с корнишонами, зеленью подают также к жареным горячим рыбным блюдам.
      В группу холодных соусов входят также овощные маринады, заправки для салатов и сельди.

Масляные смеси

      Масляные смеси используют для бутербродов, оформления и улучшения вкуса мясных и рыбных блюд.

## Вопрос № 3.

Основным нормативным документом, определяющим тип и класс заведения общественного питания, является ГОСТ Р 50762-95 **ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ. КЛАССИФИКАЦИЯ ПРЕДПРИЯТИЙ**

При определении типа предприятия учитывают следующие факторы:

* ассортимент реализуемой продукции, ее разнообразие и сложность изготовления;
* техническую оснащенность (материальную базу, инженерно-техническое оснащение и оборудование, состав помещений, архитектурно-планировочное решение и т.д.);
* методы обслуживания;
* квалификация персонала;
* качество обслуживания (комфортность, этику общения, эстетику и т.д.);
* номенклатуру предоставляемых потребите-лям услуг.

Рестораны и бары по уровню обслуживания и номенклатуры предоставляемых услуг подразделяются на три класса - люкс, высший и первый, которые должны соответствовать следующим требованиям:

* ***"люкс"*** - изысканность интерьера, высокий уровень комфортности, широкий выбор услуг, ассортимент оригинальных, изысканных заказных и фирменных блюд, изделий для ресторанов, широкий выбор заказных и фирменных напитков, коктейлей - для баров;
* ***"высший"*** - оригинальность интерьера, выбор услуг, комфортность, разнообразный ассортимент оригинальных, изысканных заказных и фирменных блюд и изделий для ресторанов, широкий выбор заказных и фирменных напитков, коктейлей - для баров;
* ***"первый"*** - гармоничность, комфортность и выбор услуг, разнообразный ассортимент фирменных блюд и изделий и напитков сложного приготовления для ресторанов, набор напитков, коктейлей несложного приготовления, в т.ч. заказных и фирменных - для баров.

**Кафе, столовые и закусочные на классы не подразделяют.**

**Рестораны различают:**

по ассортименту реализуемой продукции - рыбный, пивной; с национальной кухней или кухней зарубежных стран;

* по месту расположения - ресторан при го-стинице, вокзале, в зоне отдыха, вагон-ре-сторан и др. Бары различают:
* по ассортименту реализуемой продукции и способу приготовления - молочный, пив-ной, винный, кофейный, коктейль-бар, гриль-бар;
* по специфике обслуживания потребителей - видео-бар, варьете-бар и др. Кафе различают:
* по ассортименту реализуемой продукции - кафе-мороженое, кафе-кондитерская, кафе-молочная;
* по контингенту потребителей - кафе молодежное, детское и др.

**Столовые различают:**

* по ассортименту реализуемой продукции - общего типа и диетические;
* по обслуживаемому контингенту потребителей - школьная, студенческая и др.;
* o по месту расположения - общедоступная, по месту учебы, работы. Закусочные разделяют:
* o по ассортименту реализуемой продукции - общего типа и специализированные (сосисочная, пельменная, блинная, пирожковая, пончиковая, шашлычная, чайная, пиццерия, гамбургерная и т.д.).

Рестораны, кафе и бары сочетают производство, реализацию и организацию потребления продукции с организацией отдыха и развлечения потребителей.

В данном ГОСТе приводятся требования к предприятиям общественного питания, такие как:

Требования к архитектурно-планировочным решениям и оформлению;

Требования к мебели, столовой посуде, приборам и белью;

Требования к оформлению меню и прейскурантов, ассортименту кулинарной продукции.

Важным нормативным документом, определяющим качество услуг, является ГОСТ Р 50764-95 УСЛУГИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.
Настоящий стандарт устанавливает классификацию услуг общественного питания, общие требования к качеству услуг и обязательные требования по безопасности услуг, оказываемых в сфере общественного питания. Настоящий стандарт распространяется на предприятия общественного питания всех форм собственности, различных типов и классов, а также граждан предпринимателей, осуществляющих деятельность в сфере общественного питания. Стандарт применяется предприятиями общественного питания и гражданами-предпринимателями, а также для осуществления сертификации общественного питания в соответствии с Законами РФ "О защите прав потребителей", "О сертификации продукции и услуг" с целью обеспечения безопасности для жизни и здоровья по-требителей и охраны окружающей среды.

При проведении сертификации услуг предприятий общественного питания еще применяются следующие стандарты:

* ГОСТ 28-1-96 Стандарт отрасли. Общественное питание. Требования к производственному персоналу.
* ГОСТ Р 50763-95 Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия.
* СанПиН 42-123-5777-91 Санитарные правила для предприятий общественного питания, включая кондитерские цехи и предприятия, вырабатывающие мягкое мороженное.
* СанПиН 42-123-4117-86 "Условия и сроки хранения особо скоропортящихся продуктов".

***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:***

1. *Сборник-справочник "Домашний доктор", АОЗТ "Паритет", 1997 г.*
2. *http://defacto.examen.ru/*
3. *http://www.ediet.ru/*
4. *http://zakon.kuban.ru/nd2/2001-2/50762-95.shtml*
5. *Усов В.В. «Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания»
Учебник для НПО; Учебное пособие для СПО.*
6. *http://www.omen.ru/recipes/soys.html*
7. *http://mega.km.ru/kitchen/encyclop.asp?topicnumber=2768&search=%F1%EE%F3%F1%FB#srch0*
8. *«Диетическая кухня». Под ред. С. Вечорек-Хелминьской, М.: Агропромиздат, 1991.*
9. *«Технология приготовления пищи». Под ред. М.А. Николаевой, М.: Деловая литература, 1999.*