Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование
Российской Федерации

2.3. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Специализированный рацион питания для детей и взрослых, находящихся в режиме самоизоляции или карантина в домашних условиях в связи с COVID-19

Методические рекомендации
МР 2.3.0191-20

Москва 2020

gost.e-ecolog.ru

Специализированный рацион питания для детей и взрослых, находящихся в режиме самоизоляции или карантина в домашних условиях в связи с COVID-19. Методические рекомендации.

1. Разработаны Федеральным государственным бюджетным учреждением науки «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи» (В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, А.К. Батурин, Ю.Р. Вараева, В.М. Воробьева, М.В.Гмошинская, С.А. Димитриева, Н.В. Жилинская, А.О. Камбаров, А.А. Кочеткова, М.С. Павлючкова, А.В. Погожева, Е.А. Пырьева, А.И. Сафронова, Е.А. Смирнова, А.В.Стародубова, И.Ю.Тармаева, С.А. Хотимченко); Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

2. Одобрены 09.04.2020 Главным внештатным специалистом-диетологом Минздрава России, председателем профильной комиссии по диетологии Минздрава России, академиком РАН В.А. Тутельяном.

3. Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «10» апреля 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации

А.Ю. Попова

«10» апреля 2020 г.

2.3. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Специализированный рацион питания для детей и взрослых, находящихся в режиме самоизоляции или карантина в домашних условиях в связи с COVID-19

Методические рекомендации
МР 2.3.0171 -20

I. Общие положения и область применения

1.1. Всемирная организация здравоохранения 11 марта 2020 года объявила, что распространение в мире заболеваний, вызванных коронавирусом нового типа SARS-CoV-2 (далее – коронавирус нового типа), достигло стадии пандемии.

В связи с надвигающейся угрозой распространения эпидемии коронавирусной инфекции COVID-19 на территории Российской Федерации население уже длительный период времени находится в напряжении и испытывает стресс, что сказывается на общем самочувствии. Стрессовое состояние может проявляться как естественная реакция на потенциальную опасность, представленную на сегодняшний день коронавирусом нового типа. Постоянный стресс опасен, может привести к неврозам, а также опосредованно влиять на иммунную систему и, следовательно, адаптационный потенциал организма.

Кроме того, в средствах массовой информации появляется все больше рекомендаций по правильному питанию в сложившейся эпидемиологической ситуации и «лечебных» свойствах отдельных пищевых продуктов. Например, чеснок, имбирь, ягоды содержат витамины, микроэлементы, антиоксиданты, флавоноиды и полезны в любое время вне зависимости от эпидемиологической обстановки, но не обладают доказанными профилактическими или терапевтическими эффектами при коронавирусной инфекции COVID-19. Избыточное потребление продуктов животного происхождения с высоким содержанием жиров, которое рекомендуется в ряде публикаций, также не имеет доказанной эффективности и не рекомендовано в связи с их высокой калорийностью и высоким содержанием насыщенных жирных кислот.

Исходя из вышеперечисленного, наиболее остро встает вопрос о питании населения. Оптимальное питание в условиях сложившейся эпидемиологической обстановки, в том числе, введения домашнего карантина и самоизоляции в различных субъектах Российской Федерации, должно полностью отвечать потребностям взрослого и детского населения в макро- и микронутриентах и, что особенно важно, в пониженной калорийности. Другим аспектом, который необходимо учесть при составлении рациона, является нивелирование стрессовых состояний.

Оптимальное питание в значительной степени определяет защиту человека от воздействия отрицательных факторов окружающей среды, в том числе биологических (микробы, вирусы), повышая иммуннореактивность организма.

Особенностями самоизоляции при пандемии, требующими изменения пищевого поведения, являются:

- стрессоформирующая ситуация;

- необходимость усиления неспецифической резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, в частности, биологической природы (микроорганизмы, вирусы) путем повышения адаптационного потенциала;

- сниженная физическая активность.

1.2. Настоящие методические рекомендации направлены на возможность устранения или значительного снижения негативного влияния указанных факторов на здоровье населения путем оптимизации питания и могут быть использованы гражданами, врачами-диетологами, специалистами органов и организаций Роспотребнадзора и другими заинтересованными лицами и организациями.

II. Принципы построения специализированного рациона питания для детей и взрослых, находящихся в режиме самоизоляции или карантина в домашних условиях в связи с COVID-19

2.1. Энергетическая ценность и химический состав рациона

Самоизоляция и карантин являются важнейшими и обязательными противоэпидемическими мероприятиями в условиях распространения коронавируса COVID-19.

Период самоизоляции характеризуется снижением физической активности, что приводит к уменьшению энерготрат на 300-400 ккал и более

в сутки для взрослых, на 200-400 ккал и более в сутки для детей от 3 до 18 лет. В связи с этим, сохранение привычного режима питания приводит к неизбежному набору жировой массы и висцеральной жировой ткани, и может приводить к уменьшению мышечной массы. Более того, следует учитывать, что в период длительного нахождения в домашних условиях может наблюдаться увеличение суточного энергопотребления, связанное с высокой доступностью пищевых продуктов, наличием избытка свободного времени и гиперфагической реакцией на стресс. К мерам, нивелирующим негативный эффект от перечисленных факторов, следует отнести уменьшение энергетической ценности рациона питания и обеспечение максимально возможного уровня физической активности, в целях поддержания которого рекомендуется ежедневное выполнение комплексов упражнений, в том числе используя возможности телекоммуникаций (ТВ-ассоциированные занятия физической культурой, фитнесом и так далее), уборка квартиры и другие.

С целью поддержания нормальной массы тела и сохранения сбалансированного состава тела необходимо поддержание полноценного, адекватного рациона питания со снижением калорийности на 200-400 ккал по сравнению с привычным, что в среднем **составляет:**

- 1500 ккал для детей в возрасте от 3 до 7 лет (с учетом уровня физической активности);

- 1600-2000 ккал для детей в возрасте от 7 до 18 лет (с учетом уровня физической активности);

- 1600-1800 ккал для практически здоровых женщин старше 18 лет;

- 1800-2100 ккал для практически здоровых мужчин старше 18 лет.

Энергетическая ценность рациона напрямую зависит от персонального уровня физической активности. Следует помнить, что энергетическая ценность рациона питания ребенка, помимо основного

обмена и физической активности, должна обеспечивать процессы роста, развития, и формирования организма.

При этом важно сохранять максимальное разнообразие пищевых продуктов - источников белков, жиров, углеводов и микронутриентов, обеспечивать потребление воды не менее 2 л в день. Ориентировочно ребенку дошкольного возраста требуется не менее 1 л свободной жидкости в день, детям от 12-18 лет – 1,5 л. Следует учитывать всю питьевую воду и все напитки в рационе питания.

Перечень пищевых продуктов, являющихся источниками макро- и микронутриентов, приведен в приложении 1 к настоящим методическим рекомендациям.

Химический состав рекомендуемого рациона: полноценные животные белки; жиры, в том числе полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), углеводы, в том числе пищевые волокна; минорные компоненты (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества).

Рекомендуемое распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи:

- завтрак - 25 %;
- 2-й завтрак - 5 %;
- обед - 35 %;
- полдник - 10 %;
- ужин - 25 %.

Допускаются отклонения в процентном отношении потребления в зависимости от индивидуальных особенностей режимов питания и пищевых предпочтений.

2.2. Структура рациона

В рацион рекомендуется включать все основные **традиционные продукты**:

- хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки, или с добавлением цельнозерновой муки или отрубей, зерновые хлебцы, крупы и макаронные изделия;

- молоко и молочные продукты (молоко, кефир, йогурт без фруктовых наполнителей и др. кисломолочные продукты с массовой долей жира (м.д.ж.) не более 2,5%, творог с м.д.ж. не более 5,0%, сыры с м.д.ж. не более 30%, сметана с м.д.ж. не более 15%, сливочное масло с м.д.ж. не более 72,5% (для взрослых до 10 г/сут.);

- мясо, птицу и рыбу (рыба должна быть в рационе не менее 2 раз в неделю);

- растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и другие);

- блюда из яиц (2-3 раза в неделю), кроме этого яйца могут быть использованы как компонент других блюд (салаты, выпечка и другие);

- достаточное количество фруктов и овощей в свежем виде и после кулинарной обработки - около 400 г в сутки.

Кроме того, в целях повышения пищевой плотности, в рацион рекомендуется включать **обогащенную и специализированную пищевую продукцию,** включая биологически активные добавки (БАД).

Примерные наборы продуктов для организации питания различных возрастных групп населения представлены в приложении 2 к настоящим методическим рекомендациям.

Примерная масса порций для детей в зависимости от возраста представлена в приложении 3 к настоящим методическим рекомендациям.

Примеры обогащенных и специализированных пищевых продуктов, включая БАД, представлены на **сайте ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»** (gost.e-ecolog.ru

2.3. Рекомендуемые способы приготовления блюд:

- для мяса, птицы, рыбы и овощей – отваривание, тушение, запекание и приготовление на пару;

- сельдь слабосоленая (соленую сельдь перед потреблением необходимо вымачивать в воде или молоке, с целью снижения содержания в ней соли);

- для заправки салатов предпочтение отдавать растительным маслам;

- вместо майонеза или сметаны рекомендуется использовать йогурт без наполнителей.

2.4. Режим питания

В период самоизоляции рекомендуется **придерживаться режима питания,** включающего три основных приёма пищи и 1-2 перекуса.

Завтрак – крупяные, яичные, творожные блюда (каши, омлеты, запеканки и другое). Оптимальным дополнением могут быть свежие овощи или фрукты или блюда из свежих овощей или фруктов, сыр. Напитки – кофе (для детей «кофейный напиток» на основе злаков), чай, какао.

Второй завтрак - соки, фрукты, сухофрукты, орехи, молоко и кисломолочные продукты, предпочтительно без сладких наполнителей, сушки, баранки, зерновые хлебцы, не сдобное печенье.

Обед – закуска (свежие овощи или салат из овощей), первое и второе блюда, напиток. Салат заправлять преимущественно растительным маслом (подсолнечным, оливковым, кукурузным и пр.). Первые блюда, в первую очередь, овощные супы, щи, борщ, рыбные супы и другие. Вторые блюда - блюда из мяса, птицы или рыбы с применением различной способов кулинарной обработки. Гарниры - блюда из овощей, круп или макаронных изделий. Напитки – компоты, кисели, морсы и отвары из свежих или сухих фруктов со сниженным содержанием добавленного сахара или без него. Если в качестве первого блюда используется крупяное, то в качестве гарнира идет овощное блюдо и наоборот.

Полдник – те же продукты, что и на второй завтрак, но без дублирования.

Ужин – блюда из овощей или круп, блюда из мяса, птицы и рыбы, блюда из творога. Напитки - чай, чай с молоком.

На ночь - кефир, йогурт, биойогурт, ряженка, биолакт и другие кисломолочные продукты – м.д.ж. не более 2,5%, особенно обогащенные пробиотическими микроорганизмами.

Можно включать в рацион питания в качестве перекусов зерновые или фруктово-зерновые батончики, мюсли, хлопья, обогащенные пищевыми волокнами.

2.5. Оптимизация рациона путем введения БАД

В сложившейся ситуации могут применяться **БАД на растительной основе, проявляющие успокоительное действие, в состав которых входят пустырник, валериана, мелисса, ромашка, шалфей и другие.**

Для повышения адаптационного потенциала организма в условиях стрессовых ситуаций, на фоне домашнего карантина и самоизоляции, рекомендуется включение **витаминно-минеральных комплексов**, в частности, **содержащих витамины D, A, E, C цинк, селен** в дозах, близких к рекомендуемым суточным нормам потребления.

2.6. Снижение потребления критически значимых пищевых веществ (добавленных соли и сахара, насыщенных и транс-изомеров жирных кислот)

Рекомендуется **минимизировать потребление соли, сахара, насыщенных и транс-изомеров жирных кислот,** в том числе за счет сокращения потребления пищевых продуктов, являющихся основными источниками критически значимых пищевых веществ в рационах питания. К ним относятся:

- сахаристые и мучные кондитерские изделия;
- хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего сорта;
- сладкие газированные напитки;
- сокосодержащие напитки, в т.ч. нектары;
- колбасы (вареные, варено-копченые, копченые, сырокопченые, сыровяленые), сосиски, сардельки;
- мясная деликатесная продукция (копченная и сырокопченая);
- сыры с м.ж.д. более 30%;
- мясо с высоким содержанием жиров;
- майонез;

- чипсы;

- фаст-фуд.

2.7. Пример семидневного оптимизированного рациона для практически здоровых детей и взрослых приведен в приложении 4 к настоящим методическим рекомендациям.

Следует иметь ввиду, что предложенный ассортимент блюд может быть изменен в соответствии с вкусовыми привычками и предпочтениями индивидуума. В частности:

мясо, рыбу, птицу, приготовленные на пару, отварные, тушеные, запеченные можно заменить на котлеты, запеканки, зразы, тефтели на их основе и т.д.

Творог свежий можно заменить на блюда из него (сырники, запеканку, пудинг и др.).

Яйца можно готовить вкрутую, всмятку, а также заменять на омлеты (в том числе белковые), по желанию добавляя в них овощи.

Овощи можно употреблять как в сыром виде (салаты), так и заменять на винегрет, печеные и приготовленные на пару овощи.

2.8. При замене одних блюд на другие рекомендуется придерживаться размера порции, указанной в рационе.

Примеры замены пищевых продуктов приведены в приложении 5 к настоящим методическим рекомендациям.

2.9. Необходимо учитывать, что для лиц с сопутствующими хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и другими, требуется коррекция рекомендаций врачом-специалистом.

Приложение 1
МР 2.3.0171 -20

ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ ИТОЧНИКАМИ МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТОВ

Основным источником **белка** являются мясо и мясопродукты (говядина, курица, свинина нежирная, печень говяжья, мясные консервы), рыба и морепродукты (треска и другая рыба, кальмары, рыбные консервы), яйца, сыр, молочная продукция (молоко, кисломолочные продукты, главным образом творог и сыр), горох и фасоль, хлеб.

Основными источниками **жира** являются мясопродукты (колбаса вареная, сосиски, сардельки, варено-копченые и сырокопченые колбасы), молоко и молочные продукты (молоко, сметана, творог), масло сливочное, майонез.

Основными источниками **полиненасыщенных жирных кислот** являются растительные масла (подсолнечное, оливковое, соевое, рапсовое и др.), сельдь, скумбрия, лосось, форель, рыбный жир.

Основными источниками **сложных углеводов (пищевых волокон)** являются крупы (гречневая, овсянная), отруби, хлеб цельнозерновой, овощи, бобовые, фрукты.

Основными источниками **витамина С** являются шиповник, перец сладкий, капуста брюссельская, цветная, белокочанная (в том числе квашенная), томаты, смородина черная, листовые салаты, цитрусовые.

Основными источниками **витамина B_1** являются хлеб (особенно из муки грубого помола), бобовые, крупы (гречневая, овсяная, пшенная), свинина, печень говяжья, дрожжи пекарские

Основными источниками **витамина B_2** являются крупа гречневая и овсяная, молоко и кисломолочные продукты, печень говяжья, сыр, творог, яйца, рыба, мясо, птица, пекарские дрожжи.

Основными источниками **витамина B_6** являются мясо, печень говяжья, птица, бобовые, крупы, овсяные хлопья, хлеб, пекарские дрожжи.

Основными источниками **витамина РР** являются крупа гречневая и овсяная, мясо, птица, печень говяжья, рыба, бобовые, хлеб, пекарские дрожжи.

Основными источниками **фолиевой кислоты** являются салат зеленый, цветная капуста, спаржа, шпинат, печень говяжья, сыр, грибы, орехи.

Основными источниками **витамина B_{12}** являются печень, субпродукты мясные (почки, сердце), мясо, яйца.

Основными источниками **биотина** являются яйцо куриное, печень говяжья, сыр, пшеничные отруби, пекарские дрожжи, орехи.

Основными источниками **витамина А** являются рыбный жир, масло сливочное, яйца, печень говяжья.

Основными источниками **витамина Е** являются масла растительные (подсолнечное, кукурузное, соевое, рапсовое и др.), орехи (миндаль, лесной орех, арахис, грецкие орехи), бобовые.

Основными источниками **витамина D** являются печень трески, рыба, масло сливочное, яйца.

Основными источниками **кальция** являются молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр.

Основными источниками **фосфора** являются сыр, творог, мясо, птица, рыба, крупы, бобовые.

Основными источниками **калия** являются картофель, сухофрукты (изюм, курага, инжир, чернослив), бобовые, орехи, яблоки.

Основными источниками **магния** являются бобовые, хлеб с отрубями, орехи, сухофрукты (курага, чернослив, инжир).

Основными источниками **железа** являются все виды мяса, печень говяжья, грибы.

Основными источниками **цинка** являются печень говяжья, мясо, сыр, бобовые, орехи.

Основными источниками **йода** являются рыба и морепродукты, морская капуста.

Основными источниками **марганца** являются овсяная крупа, фасоль, сыр, хлеб пшеничный, орехи, мясо, шпинат, горький шоколад.

Основными источниками **селена** являются макаронные изделия из пшеницы твердых сортов, мясо, морская рыба и морепродукты, хлебобулочные изделия, чеснок, желток.

Приложение 2
МР 2.3.0171 -20

ПРИМЕРНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ (НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА В СУТКИ)

Наименование продуктов	Количество продуктов, нетто г или мл			
	Для взрослых	Для детей 3—7 лет	Для детей 7-11 лет	Для детей 11-18 лет
Хлеб ржано-пшеничный	150	100	150	180
Мука пшеничная	5	10	12	15
Макаронные изделия	18	12	15	20
Крупы	70	40	45	50
Картофель	115	120	140	160
Овощи свежие (свекла, морковь, все виды капусты, лук репчатый, огурцы, помидоры, кабачки, перец и др.), в т.ч. зелень	420	260	280	320
Фрукты свежие	200	120	185	185
Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	11	10	15	20
Соки фруктовые, овощные, напитки витаминизированные	180	100	150	200
Мясо бескостное (Говядина и др)	70	55	70	78
Птица	110	25	35	53

Наименование продуктов	Количество продуктов, нетто г или мл			
	Для взрослых	Для детей 3—7 лет	Для детей 7-11 лет	Для детей 11-18 лет
Колбаса вареная, сосиски*	16	5-7*	10*	15*
Рыба, морепродукты	52	37	58	77
Творог, м.д.ж не более 5%	42	40	50	60
Сыр, м.д.ж не более 30%	15	6	10	12
Яйцо	35	25	40	40
Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша и др), м.д.ж не более 2,5%	270	150	150	180
Молоко м.д.ж не более 2,5%	120	300	300	300
Масло сливочное м.д.ж не более 72,5%	10	15	20	25
Масло растительное	25	11	15	18
Сметана, м.д.ж не более 15%	7	10	10	10
Сахар	15	20	25	25
Кондитерские изделия (печенье и проч.)	25	15	20	25
Соль йодированная	Не более 5	3	4	5
Шиповник плоды сух	11	10	10	10
Чай	0,9	0,6	1,0	1,0
Какао	0,9	0,6	0,6	0,6

Наименование продуктов	Количество продуктов, нетто г или мл			
	Для взрослых	Для детей 3—7 лет	Для детей 7-11 лет	Для детей 11-18 лет
Дрожжи хлебопекарные	1,0	0,5	1,0	1,0
Кофе, кофейный напиток**	2,0	1,2	1,5	1,5
БАД (ВМК)	В соответствии с инструкцией по применению			

Примечания:
* не являются обязательными продуктами для питания детей.
** для детского населения – кофейный напиток.

Приложение 3
МР 2.3.0121 -20

МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

Блюдо	Масса порций, г		
	3-6 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо*	150-200	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	70-80	90-120	100-120
Гарнир	130-150	150-200	180-230
Сладкое блюдо или напиток, или сок	150-200	180-200	180-200
Фрукты	100	100	100

Примечание:
* допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака.

Приложение 4
МР 2.3.*0171* -20

ВАРИАНТ СЕМИДНЕВНОГО СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В СВЯЗИ С COVID-19

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Масса готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1.Каша овсяная молочная со сливочным маслом	200/5
2.Яйцо вареное	1 шт.
3.Кофейный напиток с молоком	200
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1.Фрукты	100
ОБЕД	
1.Салат овощной с растительным маслом	100
2. Рассольник со сметаной с м.д.ж. 10%	250/5
3.Котлеты мясные	100
4.Вермишель отварная со сливочным маслом	150/5
5.Напиток	200
ПОЛДНИК	
1.Йогурт	125
2.Фрукты	100
УЖИН	
1.Филе индейки, запеченное с сыром	100
2.Брокколи со сливочным маслом	200/5
3.Чай	200
НА НОЧЬ	
1.Кисломолочный напиток с м.д.ж. не более 2,5%	200
На весь день	
Хлеб ржано-пшеничный	150-180
БАД (витаминно-минеральный комплекс)	В соответствии с инструкцией по применению

ВТОРНИК

Наименование блюда	Масса готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1.Творожная запеканка со сметаной 10% жирности	180/10
2.Салат из свежей моркови с растительным маслом	100
3.Чай	200
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1.Мюсли	30
2.Сок фруктовый	200
ОБЕД	
1.Салат овощной с растительным маслом	100
2.Борщ со сметаной с м.д.ж. 10%	250/5
3.Бефстроганов	100
4.Каша гречневая рассыпчатая	150
5.Напиток	200
ПОЛДНИК	
1.Настой шиповника	200
2.Крекер	20
3.Фрукты	100
УЖИН	
1.Овощи	100
2.Рыба запеченная	100
3.Картофель отварной со сливочным маслом	150/5
4.Чай	200
НА НОЧЬ	
1.Кисломолочный напиток с м.д.ж. не более 2,5%	200
На весь день	
1.Хлеб ржано-пшеничный	150-180
2.БАД (витаминно-минеральный комплекс)	В соответствии с инструкцией по применению

СРЕДА

Наименование блюда	Масса готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1.Каша рисовая молочная с изюмом со сливочным маслом	250/5
2.Сыр	20
3.Какао с молоком	200
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1.Злаковый батончик	30
2.Сок фруктовый	200
ОБЕД	
1.Овощи свежие или салат	100
2.Щи со сметаной	250/5
3.Мясо отварное	100
4.Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5
5.Напиток	200
ПОЛДНИК	
1.Йогурт	125
2.Фрукты свежие	100
УЖИН	
1.Котлета куриная рубленная запеченная	100
2.Винегрет с растительным маслом	150/5
3.Чай	200
НА НОЧЬ	
1.Кисломолочный напиток с м.д.ж. не более 2,5%	200
На весь день	
1.Хлеб ржано-пшеничный	150-180
2.БАД (витаминно-минеральный комплекс)	В соответствии с инструкцией по применению

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Масса готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1.Сырники со сметаной с м.д.ж. 10%	150/10
2.Курага	20
3.Чай	200
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1.Фруктовый салат	200
ОБЕД	
1.Овощи свежие или салат	100
2.Суп картофельный со сметаной с м.д.ж. 10%	250/5
3.Зразы куриные	100
4.Капуста тушеная	150
5.Напиток	200
ПОЛДНИК	
1.Настой шиповника	200
2.Галеты	20
УЖИН	
1.Рыба под маринадом	120
2.Картофель, запеченный с овощами	150
3.Чай	200
НА НОЧЬ	
1.Кисломолочный напиток с м.д.ж. не более 2,5%	200
На весь день	
1.Хлеб ржано-пшеничный	150-180
2.БАД (витаминно-минеральный комплекс)	В соответствии с инструкцией по применению

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Масса готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1. Омлет	180
2.Горошек зеленый	40
3.Ветчина	40
4.Кофейный напиток с молоком	200
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1.Злаковый батончик	30
2.Сок фруктовый	200
ОБЕД	
1.Овощи свежие	100
2.Суп вермишелевый	250
3.Биточки куриные	100
4.Кабачки, тушеные со сметаной с м.д.ж. 10%	150
5.Напиток	200
ПОЛДНИК	
1.Творог	100
2.Фрукты	100
УЖИН	
1.Овощи свежие	100
2.Тефтели мясные	150/5
3.Капуста цветная запеченная	100
4.Чай	200
НА НОЧЬ	
1.Кисломолочный напиток с м.д.ж. не более 2,5%	200
На весь день	
1.Хлеб ржано-пшеничный	150-180
2.БАД (витаминно-минеральный комплекс)	В соответствии с инструкцией по применению

СУББОТА

Наименование блюда	Масса готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1.Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150/5
2.Сыр	20
3.Чай	200
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1.Фрукты	100
ОБЕД	
1.Салат овощной с растительным маслом	100
2.Суп-пюре овощной	250
3.Плов из индейки	200
4.Напиток	200
ПОЛДНИК	
1.Молоко	200
2.Крекер	20
УЖИН	
1.Овощи свежие	100
2.Куриная грудка	100
3.Овощи запеченные (кабачки, томаты, баклажаны, перец болгарский)	150
4.Чай	200
НА НОЧЬ	
1.Кисломолочный напиток с м.д.ж. не более 2,5%	200
На весь день	
1.Хлеб ржано-пшеничный	150-180
2.БАД (витаминно-минеральный комплекс)	В соответствии с инструкцией по применению

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Наименование блюда	Масса готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1.Макароны, запеченные с сыром	200
2.Салат овощной	100
3.Какао с молоком	200
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1.Йогурт	125
2.Сухофрукты	50
ОБЕД	
1.Овощи свежие	100
2.Борщ со сметаной с м.д.ж. 10%	250/5
3.Картофельная запеканка с мясом	200
4.Напиток	200
ПОЛДНИК	
1.Фруктовый салат	200
УЖИН	
1.Овощи свежие или салат	100
2.Рыба, запеченная в соусе	120
3.Фасоль зеленая стручковая со сливочным маслом	150/5
4.Чай	200
НА НОЧЬ	
1.Кисломолочный напиток с м.д.ж. не более 2,5%	200
На весь день	
1.Хлеб ржано-пшеничный	150-180
2.БАД (витаминно-минеральный комплекс)	В соответствии с инструкцией по применению

ВАРИАНТ СЕМИДНЕВНОГО СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ СТАРШЕ 18 ЛЕТ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В СВЯЗИ С COVID-19

Среднесуточное содержание пищевых веществ и энергетическая ценность

Белки – 90 г, Жиры - 70 г, Углеводы – 240 г, ЭЦ – 1950 ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	**Масса готовой порции, г**
ЗАВТРАК	
1.Омлет	100
2.Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	150/10
3.Кофе	150
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1. Йогурт с м.д.ж. 1,5 % без фруктовых наполнителей	125
2.Сок фруктовый (апельсиновый)	180
ОБЕД	
1.Суп овощной	250
2.Котлеты мясные	100
3.Вермишель отварная со сливочным маслом	120/5
4.Напиток из кураги	200
ПОЛДНИК	
1.Отвар шиповника	200
2. Фрукты свежие (яблоки)	180
УЖИН	
1.Филе индейки запеченное с сыром	100
2.Брокколли отварная со сливочным маслом	150/5
3.Рис отварной	150
4.Чай	180
НА НОЧЬ	
1.Кефир с м.д.ж. 2,5% без фруктовых наполнителей	200
На весь день	
1.Хлеб ржано-пшеничный (или с отрубями)	150
2.БАД (витаминно-минеральный комплекс и БАД на растительной основе, проявляющий успокоительное действие)	В соответствии с инструкцией по применению

ВТОРНИК

Наименование блюда	Масса готовой порции, г.
ЗАВТРАК	
1.Творог с м.д.ж. 5%	100
2.Каша овсяная молочная со сливочным маслом	150/5
3.Чай	180
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1. Фрукт свежий (апельсин)	180
2.Сок фруктовый (яблочный)	180
ОБЕД	
1.Борщ со сметаной с м.д.ж. 10%	250/5
2.Грудка куриная запеченная	100
3.Гречка отварная	120
4.Салат из моркови со сметаной с м.д.ж. 10%	100/5
5.Напиток (кисель из концентрата)	200
ПОЛДНИК	
1.Какао на молоке	180
2. Пудинг ванильный	100
УЖИН	
1.Рыба запеченная под молочным соусом	100
2.Картофель отварной со сливочным маслом	100/5
3.Овощи свежие (огурцы, помидоры)	120
4.Чай	180
НА НОЧЬ	
1. Йогурт питьевой с м.д.ж. 2,5% без фруктовых наполнителей	200
На весь день	
1.Хлеб ржано-пшеничный (или с отрубями)	150
2.БАД (витаминно-минеральный комплекс и БАД на растительной основе, проявляющий успокоительное действие)	В соответствии с инструкцией по применению

СРЕДА

Наименование блюда	**Масса готовой порции, г**
ЗАВТРАК	
1. Яйцо в смятку (2 шт.)	100
2.Салат из капусты и огурцов с растительным маслом	150/10
3.Кофе	150
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1. Йогурт с м.д.ж. 1,5 % без фруктовых наполнителей	125
2.Сок фруктовый (виноградно-яблочный)	180
ОБЕД	
1.Щи со сметаной с м.д.ж. 10%	250/5
2.Мясо отварное	100
3.Рис отварной со сливочным маслом	100/5
4.Овощи свежие (перец сладкий)	100
5.Напиток (компот из сухофруктов)	200
ПОЛДНИК	
1.Настой шиповника	200
2. Фрукты свежие (груша)	180
УЖИН	
1.Индейка отварная	100
2.Винегрет с растительным маслом	200/10
3.Чай	180
НА НОЧЬ	
1. Варенец с м.д.ж. 2,5%	200
На весь день	
1.Хлеб ржано-пшеничный (или с отрубями)	150
2.БАД (витаминно-минеральный комплекс и БАД на растительной основе, проявляющий успокоительное действие)	В соответствии с инструкцией по применению

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	**Масса готовой порции, г**
ЗАВТРАК	
1.Сырники со сметаной с м.д.ж. 10%	100/5
2.Каша овсяная молочная со сливочным маслом	150/10
3.Чай	180
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1. Сухофрукты (курага, чернослив, сушеные яблоки)	30
2.Сок фруктовый (гранатовый)	180
ОБЕД	
1. Суп картофельный со сметаной с м.д.ж. 10%	250/5
2.Мясные тефтели	100
3.Вермишель отварная	120
4.Овощи свежие (томаты)	120
5.Напиток (кисель из яблок)	200
ПОЛДНИК	
1.Морс брусничный	200
2. Фрукты свежие (яблоки)	180
УЖИН	
1.Рыба под маринадом	120
2.Картофель запеченный	100
3.Чай	180
НА НОЧЬ	
1.Ацидофилин с м.д.ж. 2,5 %	200
На весь день	
1.Хлеб ржано-пшеничный (или с отрубями)	150
2.БАД (витаминно-минеральный комплекс и БАД на растительной основе, проявляющий успокоительное действие)	В соответствии с инструкцией по применению

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Масса готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1. Каша овсяная молочная со сливочным маслом	150/5
2.Салат из капусты и огурцов со сметаной с м.д.ж. 10%	150/10
3.Кофе	150
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1.Йогурт с м.д.ж. 1,5% без фруктовых наполнителей	125
2.Сок фруктовый (апельсиновый)	180
ОБЕД	
1.Суп-пюре из моркови	250
2.Котлеты куриные	110
3.Гречка отварная	120
4.Овощи свежие (перец сладкий)	80
5.Напиток из кураги	200
ПОЛДНИК	
1.Отвар шиповника	200
2. Фрукты свежие (банан)	140
УЖИН	
1.Плов	200
2.Овощи свежие (томаты)	80
3.Чай	180
НА НОЧЬ	
1.Кефир с м.д.ж. 2,5% без фруктовых наполнителей	200
На весь день	
1.Хлеб ржано-пшеничный (или с отрубями)	150
2.БАД (витаминно-минеральный комплекс и БАД на растительной основе, проявляющий успокоительное действие)	В соответствии с инструкцией по применению

СУББОТА

Наименование блюда	**Масса готовой порции, г**
ЗАВТРАК	
1.Творог с м.д.ж. 5%	100
2. Салат из моркови со сметаной с м.д.ж. 10%	150/10
3.Чай	180
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1. Фрукт свежий (апельсин)	180
2.Сок фруктовый (яблочный)	180
ОБЕД	
1.Суп фасолевый	250
2.Индейка отварная	100
3.Вермишель отварная со сливочным маслом	120/10
4.Напиток (кисель из концентрата)	200
ПОЛДНИК	
1.Какао на молоке	180
2. Пудинг ванильный	100
УЖИН	
1.Рыбная запеканка	180
2.Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	150/10
3.Чай	180
НА НОЧЬ	
1. Йогурт питьевой с м.д.ж. 2,5% без фруктовых наполнителей	200
На весь день	
1.Хлеб ржано-пшеничный (или с отрубями)	150
2.БАД (витаминно-минеральный комплекс и БАД на растительной основе, проявляющий успокоительное действие)	В соответствии с инструкцией по применению

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Наименование блюда	**Масса готовой порции, г**
ЗАВТРАК	
1.Каша овсяная молочная со сливочным маслом	150/5
2. Салат из капусты с яблоками	150
3.Чай	180
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1.Йогурт с м.д.ж. 1,5% без фруктовых наполнителей	125
2.Сок фруктовый (виноградный)	180
ОБЕД	
1.Борщ со сметаной с м.д.ж. 10%	250/5
2.Мясо отварное	100
3.Гречка отварная со сливочным маслом	120/5
4.Овощи свежие (перец сладкий)	100
5.Напиток (кисель из яблок)	200
ПОЛДНИК	
1.Отвар шиповника	200
2. Фрукты свежие (груша)	180
УЖИН	
1.Рагу овощное с курицей	200/100
2.Чай	180
НА НОЧЬ	
1. Варенец с м.д.ж. 2,5%	200
На весь день	
1.Хлеб ржано-пшеничный (или с отрубями)	150
2.БАД (витаминно-минеральный комплекс и БАД на растительной основе, проявляющий успокоительное действие)	В соответствии с инструкцией по применению

Приложение 5
МР 2.3.0171-20

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСНОВНЫМ НОРМАМ ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ

№ п/п	Наименование	Количество заменяемого продукта, г	Количество продукта-заменителя, г
1	Крупу разную, бобовые заменять:	100	
	изделиями макаронными		100
	картофелем свежим		500
	овощами свежими, квашеными и солеными		500
	картофелем и овощами сушеными, пюре картофельным сухим		100
	консервами овощными		500
2	Мясо - говядину, свинину, баранину заменять:	100	
	субпродуктами 1 категории (в том числе печенью)		100
	мясом птицы		100
	колбасой вареной, сосисками (сардельками)		80
	мясокопченостями (ветчиной, грудинкой, рулетом натуральным, колбасой полукопченой)		60
	консервами мясными разными		75
	паштетом печеночным (консервированным)		75
	консервами из птицы с костями		100
	рыбой (в охлажденном, мороженом и соленом виде) потрошеной без головы		150
	консервами рыбными разными		120
	сыром		40
	яйцом куриным, шт.		2
3	Рыбу (в охлажденном, мороженом и соленом виде) потрошеную без головы заменять:	100	
	сельдью соленой и копченой с головой		100
	рыбой всех видов и семейств с головой независимо от состояния разделки		130
	филе рыбным		70
	консервами рыбными разными		80
	фаршем рыбным натуральным		70
4	Пасту томатную заменять:	100	
	томатом-пюре		200
	соусами томатными, соусами деликатесными острокислыми		100
5	Фрукты свежие заменять:	100	
	ягодами свежими		100
	апельсинами, мандаринами, бананами		100
	фруктами сушеными (изюмом, курагой, черносливом)		10
	фруктами и ягодами сублимационной сушки		10

№ п/п	Наименование	Количество заменяемого продукта, г	Количество продукта-заменителя, г
	компотами консервированными		50
	соками плодовыми и ягодными натуральными		100
	соками концентрированными плодовыми и ягодными с содержанием сухих веществ не менее 50%		20
	вареньем, джемом, повидлом		20
	концентратами для напитков		15
	консервами фруктовыми пастеризованными		50
6	Соки плодовые и ягодные натуральные заменять:	100	
	соком томатным, овощным		150
	напитками фруктовыми		130
7	Фрукты сушеные (изюм, курагу, чернослив) заменять:	100	
	смесью для компотов (из 4-6 наименований)		100
	соками плодовыми и ягодными натуральными		1000
8	Кофе натуральный растворимый заменять:	100	
	кофе натуральным		250
	напитком кофейным		500
	какао-порошком		250
	чаем черным байховым		67

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Биологически активные добавки к пище (БАД) - природные и (или) идентичные природным биологически активные вещества, а также пробиотические микроорганизмы, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевой продукции

Витамины – группа эссенциальных микронутриентов, участвующих в регуляции и ферментативном обеспечении большинства метаболических процессов.

Специализированный рацион– рацион питания, оптимизированный по содержанию эссенциальных нутриентов и калорийности и предназначенный для применения в условиях домашнего карантина и снижения риска воздействия на организм стрессовых ситуаций, связанных с угрозой распространения эпидемии коронавирусной инфекции COVID-19.

Добавленные (свободные) сахара – моно- и дисахариды, внесенные в пищевую продукцию при производстве, приготовлении и/или непосредственном употреблении, в том числе натуральные сахара, представленные в меде, сиропах, фруктовых соках и др.

Микронутриенты – пищевые вещества (витамины, макро- и микроэлементы), которые содержатся в пище в очень малых количествах – миллиграммах или микрограммах. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма.

Насыщенные жирные кислоты – алифатические одноосновные карбоновые кислоты с открытой неразветвленной цепью, содержащие четное число атомов углерода, соединенных одинарными связями.

Нормы физиологических потребностей (Рекомендуемая норма потребления / Суточная норма потребления) – усреднённая величина необходимого поступления пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающая оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закреплённых в генотипе человека.

Обогащенная пищевая продукция - пищевая продукция, в которую добавлены одно или более пищевые и (или) биологически активные вещества и (или) пробиотические микроорганизмы, не присутствующие в ней изначально, либо присутствующие в недостаточном количестве или утерянные в процессе производства (изготовления); при этом гарантированное изготовителем содержание каждого пищевого или биологически активного вещества, использованного для обогащения, доведено до уровня, соответствующего критериям для пищевой продукции - источника пищевого вещества или других отличительных признаков

пищевой продукции, а максимальный уровень содержания пищевых и (или) биологически активных веществ в такой продукции не должен превышать верхний безопасный уровень потребления таких веществ при поступлении из всех возможных источников (при наличии таких уровней).

Пищевая продукция диетического профилактического питания - специализированная пищевая продукция, предназначенная для коррекции углеводного, жирового, белкового, витаминного и других видов обмена веществ, в которой изменено содержание и (или) соотношение отдельных веществ относительно естественного их содержания и (или) в состав которой включены не присутствующие изначально вещества или компоненты, а также пищевая продукция, предназначенная для снижения риска развития заболеваний.

Пищевая продукция для детского питания - специализированная пищевая продукция, предназначенная для детского питания для детей, (для детей раннего возраста от 0 до 3 лет, детей дошкольного возраста от 3 до 6 лет, детей школьного возраста от 6 лет и старше), отвечающая соответствующим физиологическим потребностям детского организма и не причиняющая вред здоровью ребенка соответствующего возраста.

Полиненасыщенные жирные кислоты – алифатические одноосновные карбоновые кислоты, содержащие две или более двойные или тройные связи.

Специализированная пищевая продукция - пищевая продукция, для которой установлены требования к содержанию и (или) соотношению отдельных веществ или всех веществ и компонентов и (или) изменено содержание и (или) соотношение отдельных веществ относительно естественного их содержания в такой пищевой продукции и (или) в состав включены не присутствующие изначально вещества или компоненты (кроме пищевых добавок и ароматизаторов) и (или) изготовитель заявляет об их лечебных и (или) профилактических свойствах, и которая предназначена для целей безопасного употребления этой пищевой продукции отдельными категориями людей.

Транс-изомеры жирных кислот – ненасыщенные жирные кислоты с как минимум одной двойной связью в транс-конфигурации.

Эссенциальные нутриенты – пищевые вещества, которые не образуются в организме человека и должны обязательно поступать с пищей для обеспечения его жизнедеятельности. Их дефицит в питании приводит к развитию патологических состояний.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.10.2010 № 1873-р «Об утверждении «Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года».

3. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.08.2016 № 614 «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания».

4. Методические рекомендации МР 2.3.1.1915-04 «Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ».

5. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».

gost.e-ecolog.ru