МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Москва, 1975 г.

gost.e-ecolog.ru

Академия медицинских наук СССР
Институт питания АМН СССР
Институт геронтологии АМН СССР

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель Главного
государственного санитарного врача
СССР
19 февраля 1975 г.
№ 1225—75

А. И. Заиченко

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации питания людей пожилого и старческого возраста

Методические рекомендации составлены на основании опыта работы Института питания АМН СССР и Института геронтологии АМН СССР, а также анализа отечественной и зарубежной литературы и предназначены для врачей различных специальностей, занимающихся вопросами диететики лиц пожилого и старческого возраста.

Настоящие рекомендации могут быть использованы в практике организации общественного и индивидуального питания этих возрастных групп населения.

Содержание

1. Основные принципы построения питания лиц пожилого возраста.
2. Потребности пожилых людей в основных пищевых веществах и продуктах питания.
3. Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Особенности приготовления их для людей пожилого возраста.
Приложение.
4. Примерное меню-раскладка.

I. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПИТАНИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Питание лиц пожилого и старческого возраста является актуальной проблемой. Насколько правильно оно построено в значительной мере зависит продолжительность жизни человека, его здоровье и трудоспособность. Голодание или переедание, систематическое недоедание, низкокалорийная или, наоборот, высококалорийная пища, неполноценное по своему аминокислотному составу или преимущественно углеводное питание или же питание неправильное по соотношению основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов), не

могут не отразиться на течении обменных процессов в организме и не сказаться на общем его состоянии. Различные нарушения в питании могут быть причиной развития некоторых заболеваний, и, в свою очередь, способствовать преждевременному старению организма.

Известно, что старение организма характеризуется постепенным понижением интенсивности обменных процессов, лежащих в основе жизнедеятельности организма. Это выражается в снижении показателей основного обмена, потребления кислорода и выделения углекислоты, в уменьшении интенсивности белкового обмена, накопления липидных компонентов в тканях, снижении скорости утилизации глюкозы, в падении активности ферментов биологического окисления в тканях печени, почек, сердца и др.

Существует значительное число теорий, каждая из которых по своему трактует причину старения. Анализ доступной нам отечественной и зарубежной литературы свидетельствует, что работ, посвященных изучению питания людей пожилого и более старших возрастов мало, а изложенные в них данные подчас противоречивы. Это, по-видимому, объясняется различными подходами исследователей к организации питания пожилых лиц. Многие авторы связывают старение со снижением адаптационных возможностей организма. уменьшением функциональных способностей органов и систем, а также со значительным снижением надежности механизмов биохимической и, в частности, ферментной адаптации. В процессе старения и, прежде всего, преждевременного старения ,важную роль может иметь как общее снижение уровня обменных процессов, так и дисбаланс отдельных видов обмена.

Наиболее частым признаком преждевременного старения является энергетический дисбаланс, сопровождающийся ожирением, понижением подвижности, снижением скорости нейрогуморальной регуляции обмена веществ и других физиологических функций организма. Нередко энергетический дисбаланс проявляется в нарушении липидного обмена и, в частности, холестеринового, имеющего непосредственное отношение к этиопатогенезу атеросклероза. При атеросклерозе наблюдаются не только нарушения в липидном обмене, но и другие метаболические расстройства, связанные с белковым обменом, обменом витаминов и минеральных веществ и с различными функциональными нарушениями. Так, например, исследованиями последних лет установлено, что недостаток белка в питании, изменения в содержании неза-

менимых аминокислот, гиповитаминозные состояния, вызывают в организме различные нарушения.

В процессе старения в организме снижается способность ассимилировать белки, в результате чего увеличиваются эндогенные потери белковых, минеральных компонентов пищи и витаминов. Развитие у престарелых лиц витаминной недостаточности может привести к дезадаптации ферментных систем и связанных с ней нарушений окислительных процессов, что в свою очередь, может вызвать хронические гиповитаминозные состояния. Указанные нарушения способствуют появлению признаков преждевременного увядания организма. Таким образом, наряду с другими факторами, алиментарный фактор имеет большое значение для профилактики нарушений обмена веществ у лиц пожилого возраста.

В основу построения питания практически здоровых лиц пожилого и старческого возрастов должны быть положены следующие основные принципы, сформулированные А. А. Покровским.

1. Энергетическая сбалансированность рационов питания по фактическим энерготратам.

2. Антиатеросклеротическая направленность пищевых рационов.

3. Максимальное разнообразие питания и сбалансированность его по всем основным незаменимым факторам питания.

4. Оптимальное обеспечение пищевых рационов веществами, стимулирующими активность ферментных систем в организме.

5. Использование в питании продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой ферментной атакуемостью.

В пожилом возрасте нередко наблюдается чрезмерное увлечение едой. Переедание приводит к увеличению веса тела и нарушениям в обмене веществ ,что, в свою очередь, неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья. Энергетический дисбаланс, в частности, значительное превышение калорийности питания над фактической потребностью и сопровождающие его нарушения обмена веществ с накоплением избыточного веса, у пожилых и старых людей встречаются довольно часто. Постоянное переедание и тучность для человека весьма небезразличны. Известно, что ожирение предрасполагает к различным заболеваниям обмена веществ: диабет, подагра ,атеросклероз и некоторые другие; частота появления и тяжесть течения которых увеличиваегся с возрастом и по мере превышения веса. Должно быть установ-

лено соответствие калорийности пищевого рациона фактическим энергозатратам пожилых и старых людей. Существует мнение, что снижение калорийности питания является адаптационной потребностью старости; поэтому одним из наиболее важных требований геродиететики является постепенное снижение общей калорийности питания по мере старения организма.

При ограничении калорийности пищи заслуживают внимания рекомендации ФАО/ВОЗ (по К. Хартнала, 1965) о постепенном снижении ее с возрастом (в общей сложности на 30% от 3 0до 70 лет) со следующим распределением по десятилетиям:

В 20—30-летнем возрасте калорийность суточного рациона принимается за 100%:

в 31—40	— до 97%
в 41—50	— до 94%
в 51—60	— до 86%
в 61—70	— до 79%
старше 70 лет	— до 69%

В таблице № 1 приведены данные суточной энергетической потребности в пищевых веществах людей старших возрастов, соответствующие рекомендуемым величинам физиологической потребности в пищевых веществах и энергии, утвержденные Министерством здравоохранения СССР 5 июня 1968 г. (№ 735—68).

Таблица 1

Потребность в калориях людей в возрасте от 60 до 70 лет

Группа	Мужчины	Женщины
Население городов с развитым коммунальным обслуживанием	2350	2100
То же с дополнительной физической нагрузкой	2500	2200
Население городов и сел с менее развитым коммунальным обслуживанием	2500	2200
То же с дополнительной физической нагрузкой	2650	2300
Старше 70 лет	2200	2000

Не менее важным требованием геродиететики является антиатеросклеротическая направленность пищевого рациона. Это может быть достигнуто как за счет снижения избыточ-

ной калорийности питания, так и за счет изменения качественного состава пищевых продуктов, входящих в состав суточных рационов.

Необходимо обеспечить рационы достаточным количеством белка, содержание которого в суточном рационе должно быть в строгом соответствии с возрастом (1,2—1,3 г на 1 кг веса). При этом квота животного белка не должна быть ниже 55—60% по отношению к его общему количеству.

Чтобы качественный состав белковой части рациона был более полноценным целесообразно сочетать белки животного происхождения с растительными. Так, например, к мясному блюду следует добавлять овощные и крупяные гарниры; крупы сочетать с молочными продуктами (молоко, творог и т. п.). Такие сочетания очень полезны, т. е. улучшается аминокислотный состав пищи, что делает ее полноценнее. Усвоение белка при этом повышается.

Желательно в суточное меню включать и продукты моря (кальмары, морские гребешки, трепанги, мидии и т. п.), которые помимо высокого содержания в них минеральных веществ, микроэлементов и витаминов группы В, могут быть использованы и как дополнительный источник полноценного и легкоусвояемого животного белка.

Общее количество жира в рационах пожилых людей не должно превышать 1,0 г на 1 кг веса тела. При этом 1/3 общего его количества должна составлять жиры растительного происхождения. В рационах людей старших возрастов рекомендуется ограничивать количество жиров животного происхождения, заменяя долю последних растительными.

Необходимо обеспечить рационы достаточными количествами липотропных веществ, таких, как холин, метионин, лецитины.

Рекомендуется уменьшить количество углеводов в рационах, содержание которых не должно превышать 300—320 г., т. е. 50—55% общей суточной калорийности.

Снижение содержания углеводов в рационах следует проводить как за счет ограничения потребления легкоусвояемых углеводов (быстровсасывающиеся сахара), а также хлебобулочных и кондитерских изделий.

Лицам пожилого возраста следует ограничивать потребление продуктов, содержащих высокие концентрации пуриновых оснований, щавелевой кислоты и холестерина.

Рационы питания должны быть обеспечены достаточными количествами растительных продуктов, особенно овощей и фруктов, являющихся основными источниками минеральных веществ, таких как соли калия, магния, кальция, желе-

за и т. п.; микроэлементов (йод, медь, цинк, марганец, кобальт др.); витаминов (аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, ниацин, пиридоксин, фолацин, кобаламин и др.); пектиновых соединений, клеточных оболочек (балластных веществ) и органических кислот, способствующих улучшению процессов пищеварения и оказывающих влияние на течение обменных процессов в организме.

Соотношение между основными пищевыми веществами в рационах — белками, жирами и углеводами — должно быть как 1 : 0,9 : 3,5.

Обеспечение потребности организма в основных пищевых веществах и незаменимых факторах питания возможно лишь при максимальном разнообразии ассортимента продуктов.

Людям пожилого возраста из огромного набора продуктов следует рекомендовать лишь те, целесообразность предпочтительного использования в питании которых очевидна. При этом следует помнить, что усвояемость пищи и ее биологическая ценность зависит не только от состава, но и от времени и количества ее приемов. Вот почему чрезвычайно важным для лиц пожилого возраста является соблюдение правильного режима питания.

Распределение приемов пищи в течение дня должно быть строго регламентировано. Наиболее рациональным в этом возрасте является четырехразовое питание. При этом режиме первый завтрак должен составлять 25% общей суточной калорийности, второй — 15%, обед — 35% и ужин — 25%. Последний прием пищи должен быть не позже чем за два часа до сна. Некоторым лицам может быть рекомендован и дробный режим питания с пятью или шестью разовым приемом пищи (небольшими порциями).

Включение в питание разгрузочных дней (творожных, кефирных, фруктовых или овощных) должно проводиться только по рекомендациям и под контролем врача.

В пожилом возрасте нередко имеет место эндогенная витаминная недостаточность, обусловленная изменениями в активности ферментных систем организма. В связи с этим для предупреждения гиповитаминозных состояний целесообразно в профилактических целях проводить курс витаминотерапии, особенно, в зимний и весенний периоды года.

В Институтах геронтологии и питания АМН СССР были разработаны и успешно прошли клиническую апробацию поливитаминные сочетания типа «КВАДЕВИТ», «УНДЕВИТ» и «ДЕКАМЕВИТ». Поливитаминные комплексы следует принимать дважды в год ранней весной и поздней осенью (начало зимы) в течение 20 дней (по одной таблетке один раз в день после еды).

II. ПОТРЕБНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

В таблицах 2 и 3 представлены величины потребности лиц пожилого возраста в белках, жирах, углеводах и витаминах, разработанные Институтом питания АМН СССР и утвержденные Министерством здравоохранения СССР 16.04. 1968 года № 735—68.

В таблице 4 представлены нормы расхода продуктов питания для лиц, находящихся на пенсионном обеспечении и в домах для престарелых и инвалидов.

Продуктовый набор (таблица № 4) составлен в соответствии с потребностями данной возрастной категории в основных пищевых веществах и отвечают основным требованиям сбалансированного питания. Стоимость указанного набора находится в пределах отпускаемых средств.

В таблице № 5 представлен химический состав указанного выше пищевого рациона.

Таблица 5

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность—ккал
Всего	77	77	329	2380
в том числе: животных	48	49	21	738

Предлагаемый набор продуктов (табл. 4 и 5) позволяет удовлетворить калорийную потребность пожилых людей, находящихся в учреждениях социального обеспечения, основной контингент которых составляют лица старше 60 лет, в основном в возрасте свыше 70 лет. Калорийность рациона составляет 2380 ккал; при этом на долю белков приходится 13%, жиров — 30%, углеводов — 57%, по калорийности.

Содержание белков составляет 77 г, жиров — 77 г, углеводов — 329 г и соотношение между ними отвечает физиологическим требованиям.

Данный набор продуктов позволяет обеспечить достаточное потребление животного белка — 48 г или 61% от общего содержания белка (рекомендуемая величина 60%).

Минеральый состав рациона также вполне удовлетворительный. Содержания кальция составляет 930 г, фосфора —

Таблица 2

ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКАХ, ЖИРАХ И УГЛЕВОДАХ НАСЕЛЕНИЯ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА (г в день)

	Мужчины от 60 до 70 лет					Женщины от 60 до 70 лет				
	Белки		Жиры		Углеводы всего	Белки		Жиры		Углеводы всего
	всего	в. т. ч. животн.	всего	в. т. ч. растит.		всего	в. т. ч. животн.	всего	в. т. ч. растит.	
а) Население городов с развитым коммунальным обслуживанием	80	48	76	27	320	71	43	67	23	288
б) То же с учетом дополнительных энерготрат, связанных с активными формами отдыха	85	51	81	28	340	74	45	70	24	303
в) Население городов и сел с менее развитым коммунальным обслуживанием	85	51	81	28	340	74	46	70	24	303
	Мужчины старше 70 лет					**Женщины старше 70 лет**				
г) Население городов с развитым коммунальным обслуживанием	75	45	71	25	300	68	41	63	22	277

Таблица 3

ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНАХ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА (мг в день)

Возрастная группа	B_1	B_2	РР	B_6	С
Мужчины от 60 до 70 лет					
В городах с развитым коммунальным обслуживанием	1,8	2,4	19	2,0	75
То же при дополнительной физической нагрузке	1,9	2,5	20	2,3	81
В городах и селах с менее развитым коммунальным обслуживанием	1,9	2,5	20	2,3	81
То же при дополнительной физической нагрузке	2,0	2,6	21	2,4	88
Мужчины старше 70 лет	1,6	2,3	18	1,9	69
Женщины от 60 до 70 лет					
В городах с развитым коммунальным обслуживанием	1,5	2,0	16	1,8	63
То же при дополнительной физической нагрузке	1,6	2,3	18	1,9	69
В городах и селах с менее развитым коммунальным обслуживанием	1,6	2,3	18	1,9	69
То же при дополнительной физической нагрузке	1,8	2,4	19	2,0	75
Женщины старше 70 лет	1,4	1,9	15	1,6	63

Таблица 4

НОРМЫ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В ДОМАХ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ИНВАЛИДОВ (взрослых)

Утверждены распоряжением Совета Министров СССР от 26 ноября 1970 г. № 2450р

	На 1-го человека в день (граммов)
Хлеб ржаной	125
Хлеб пшеничный	175
Мука пшеничная	20
Макаронные изделия	10
Крупа	30
Сахар	55
Крахмал	2

	На 1-го человека в день (граммов)
Картофель	300
Овощи — всего	300
в том числе:	50
свекла	40
морковь	100
капуста	30
лук	20
огурцы	60
прочие овощи (томаты, перец, салах, бахчевые и др.)	
Фрукты свежие и соки	100
Сухофрукты	10
Масло растительное	33
Масло животное	15
Мясо (говядина)	100
Рыба (нежирная)	70
Молоко	200
Кефир	200
Творог (нежирный)	50
Сметана	16
Сыр	10
Яйца (штук)	0,3
Чай	1
Кофе	2
Соль	15

1660 мг и железа — 20 мг, что полностью обеспечивает в минеральных солях.

Содержание витаминов в продуктах в суточном наборе соответствует нормам потребности с учетом потерь при кулинарной обработке, когда существенным изменениям подвергается лишь витамин С (содержание которого снижается более чем в 2 раза).

Определение потребности в отдельных пищевых продуктах проведено с учетом специфических особенностей данной возрастной категории населения, а именно, размеры потребления некоторых продуктов не должны быть чрезмерными и обременять пищеварительный тракт. Поэтому рекомендовано 300 г хлеба; это относится также к картофелю и овощам. В рационе предусмотрено значительное увеличение по сравнению с фактическим потреблением фруктов и соков — 36 кг в год или 100 г в день. Из числа круп исключены бобовые, которые плохо усваиваются организмом пожилого человека.

Количество собственно жиров (растительного и сливочного масла — 48 г), значительно выше, чем в действовавших ранее нормах, и позволяет приготовить разнообразный ассортимент блюд.

Рекомендуемый уровень потребления животных продуктов достаточно высокий. Количество молока и кефира в общей сложности составляет 400 г, мяса и рыбы — 170 г. При этом целесообразно использовать нежирные сорта указанных продуктов.

Этот набор продуктов является средним для всей страны. Однако, наличие местных особенностей обуславливает необходимость замены одних продуктов другими.

При этом замена должна проводиться продуктами, близкими по химическому составу в пределах утвержденной стоимости. Наиболее целесообразна замена мяса — рыбой, молочных продуктов — творогом, сыра — молоком и наоборот. Вполне допустима замена одного вида молочных продуктов другим — кефира — молоком, одного вида овощей — другими, имеющимися в наличии и т. д.

III. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный и ржаной, желательно вчерашней выпечки, хлеб с включением отрубей*, йодистого калия, лецитина и морской капусты**, сухари, печенье. Сдобное тесто несколько ограничивается.

Супы: вегетарианские, овощные (щи, свекольники, борщи), фруктовые, крупяные, не жирные мясные и рыбные бульоны (последние не чаще двух—трех раз в неделю).

Блюда из мяса, птицы и рыбы: мясо и рыба не жирных сортов, продукты моря, не жирные сорта мяса кролика и птиц, преимущественно в отварном виде, можно с последующим обжариванием, в запеченном виде и рубленное (мясные, рыбные котлеты, кнели, суфле, фрикадельки).

Блюда из круп и овощей: крупы разнообразные (пшенная; пшеничная, гречневая, овсяная, манная, перловая и др.) в виде каш, запеканок, пудингов. Макаронные изделия, рис и бобовые несколько ограничиваются.

Овощи: разнообразные в сыром и вареном виде. Широко рекомендуются всевозможные овощные соки и блюда из овощей и морской капусты (овощные салаты, винегреты и гарниры). Редиска, шпинат, щавель несколько ограничиваются.

---

* Технология приготовления приводится в приложении.

** Технология приготовления приводится в приложении.

Блюда из яиц: яйца в ограниченном количестве (два—четыре в неделю преимущественно всмятку или в виде молочно-белковых омлетов, а также для приготовления различных блюд).

Фрукты, ягоды, сладкие блюда: фрукты и ягоды всевозможные в любом виде (сырые, в виде пюре, суфле, тертые, печеные, кисели, желе, компоты и т. п.).

Сладости: несколько ограничиваются.

Соль: 8—10 г в сутки.

Молоко, молочные продукты: широко рекомендуются все виды молочных продуктов, молоко, кефир, простокваша, ацидофилин, ряженка. Сметана и сливки несколько ограничиваются. Творог рекомендуется не жирных сортов, средней жирности и из обезжиренного молока.

Соусы: молочные, на овощном отваре, фруктовые подливы.

Закуски: не жирные виды колбас, ветчины, не острые сыры, малосоленые сорта сельди, продукты моря (кальмары, морской гребешок, трепанги, мидии, морская капуста и др.). Широко рекомендуются всевозможные овощные салаты и винегреты.

Жиры: сливочное масло несколько ограничивается и используется в основном, для бутербродов и заправки уже готовых блюд по 3—5 г на порцию. Животные жиры (бараний, свиной, говяжий) желательно исключить. Широко рекомендуются растительные масла*, главным образом рафинированные, в натуральном виде для приготовления салатов, винегретов, солянок, маринадов, а также для обработки различных кулинарных изделий. Маргарины допускаются в небольших количествах.

Пряности: перец душистый, лавровый лист, гвоздика, корень петрушки, сельдерея, лук в умеренных количествах.

Зелень: столовые травы (зелень петрушки, сельдерея, укропа, зеленый лук и др.) в умеренных количествах.

Напитки: некрепкий кофе и чай, чай и кофе с молоком, фруктовые, овощные и ягодные соки, отвары, компоты, кисели, морсы. Квас и газированные напитки ограничиваются. Алкоголные напитки исключаются.

При составлении рационов следует исходить из основных требований геродиететики с учетом особенностей процессов

---

* Растительные масла являются весьма ценными пищевыми продуктами, благодаря высокому содержанию в них биологически активных веществ — ненасыщенных жирных кислот, фосфатидов, альфа-токоферолов и др.

у лиц пожилого возраста, требующих более направленной индивидуализации питания.

Рацион должен удовлетворять калорийную потребность пожилых людей в соответствии с фактическими энерготратами.

Соотношение между основными пищевыми веществами должно отвечать физиологическим требованиям. Рацион должен иметь антиатеросклеротическую направленность, имеющую своей целью способствовать улучшению течения обменных процессов и поддерживанию нормального функционального состояния ведущих физиологических систем организма.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ:

Понедельник — Хлеб пшеничный, хлеб ржаной, или отрубяной, отрубяной хлебцы, диетические булочки и т. п., сахар, масло сливочное:

Завтрак — рыба отварная с картофелем и молочным соусом, каша овсяная, кофе с молоком (чай с молоком);

Обед — салат овощной или из морской капусты, суп вегетарианский, котлеты мясные с овощным гарниром, компот (кисель, морс);

Ужин — котлеты морковные, творог с вареньем, чай;

На ночь — кефир (простокваша, кисель, яблоко).

Вторник — Хлеб пшеничный, хлеб ржаной или отрубяной, сахар, масло сливочное.

Завтрак — зразы мясные с гречневой кашей и огурцом, кофе с молоком;

Обед — сельдь вымоченная с гарниром, борщ украинский, мясо отварное с картофельным пюре и зеленым горошком, компот;

Ужин — творожники со сметанным соусом, чай;

На ночь — молоко, кефир или простокваша.

Среда — Хлеб пшеничный, хлеб ржаной, сахар, масло сливочное:

Завтрак — белковый омлет с зеленым горошком, каша гречневая разварная, чай с молоком;

Обед — салат овощной или с продуктами моря, суп фруктовый, пудинг мясной паровой с картофельным пюре, яблоки печеные или тертые;

Ужин — рыба отварная с овощным гарниром, биточки манные с фруктовой подливой, чай;

На ночь — кефир (простокваша, кисель, яблоко).

Четверг Хлеб пшеничный, хлеб ржаной, сахар, масло сливочное:

Завтрак — фрикадельки мясные паровые с вермишелью, кофе с молоком;

Обед — салат из помидор, суп овощной, рыба по-польски, кисель из ягод;

Ужин — морковно-творожная запеканка с фруктовым соусом, каша гречневая;

На ночь — кефир (простокваша, кисель, яблоко).

Пятница Хлеб пшеничный, хлеб ржаной, сахар, масло сливочное:

Завтрак — рыба отварная с овощным гарниром, каша пшенная, чай с молоком;

Обед — сок овощной, суп молочный с рисом, мясо отварное с вермишелью, компот;

Ужин — пудинг творожный со сметаной или суфле мясное с морковным пюре, каша геркулесовая, чай.

На ночь — кефир (простокваша, ацидофилин, кисель, яблоко).

Суббота Хлеб пшеничный, хлеб ржаной, сахар, масло сливочное:

Завтрак — суфле мясное или рыбное с овощным гарниром, каша рисовая молочная, чай, кофе;

Обед — салат овощной, суп картофельный или морковный протертый с гренками, рагу из вываренного мяса с овощным гарниром, компот.

Ужин — котлеты овощные (картофельные, морковные, свекольные, капустные) или овощные оладьи, крупеник с творогом, чай;

На ночь — кефир (простокваша, кисель, яблоко).

Воскресенье Хлеб пшеничный, хлеб ржаной, сахар, масло сливочное:

Завтрак — творожная запеканка со сметаной, каша манная молочная, кофе или чай с молоком;

Обед — винегрет или салат из овощей, суп картофельный с рыбой или бульон куриный с домашней лапшой, куры отварные с гарниром из овощей, кисель фруктовый;

Ужин — сосиски с овощным гарниром, плов фруктовый с рисом, чай;

На ночь — кефир (простокваша, кисель, яблоко).

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА

Наименование блюда	Наименование продуктов	Вес продукта в г (брутто)
1	2	3
	1 ДЕНЬ	
	Завтрак	
Редис с яйцом в сметане	укроп	5
	редис	100
	яйцо	10
	сметана	10
Сосиски с картофельным пюре и свеклой	сосиски	80
	масло сливочное	5
	молоко	50
	картофель	150
	свекла	100
Кофе с молоком	кофе	5
	сахар	15
	молоко	100
Хлеб	хлеб пшеничный	100
	Обед	
Салат зеленый с помидорами	масло растительное	15
	салат зеленый	100
	помидоры	20
	укроп	5

	2	3
Суп молочный с рисом 1/2	сахар	3
	масло сливочное	2
	молоко	150
	рис	15
Беф-строганов с вермишелью, зеленым горошком и морковью	масло сливочное	3
	мясо	120
	сметана	10
	мука	5
	вермишель	35
	лук репчатый	15
	укроп	5
	зеленый горошек	20
	морковь	50
Компот из фруктов	сахар	15
	фрукты	80
Хлеб	хлеб пшеничный	50
	хлеб ржаной	70
Ужин		
Пудинг из творога	яйцо	25
	творог	100
	крупа манная	15
	молоко	200
	сахар	15
Хлеб	хлеб пшеничный	50
На ночь		
Кефир (простокваша, кисель, яблоко)	кефир	150
	яблоко	150
2 ДЕНЬ		
Завтрак		
Салат зеленый с огурцом и яйцом	салат зеленый	60
	укроп	5
	яйцо	10
	сметана	10
	огурцы свежие	50
	лук зеленый	10
Зразы рубленные с гречневой кашей	крупа гречневая	50
	сухари панировочные	18
	хлеб пшеничный	15
	масло сливочное	5
	мясо говяжье	100
	молоко	40
	яйцо	10
Кофе с молоком, сыр российский	кофе	5
	сахар	15
	молоко	50
	сыр российский	25
Хлеб	хлеб пшеничный	100

1	2	3
	Обед	
Сельдь с зеленым луком	лук зеленый	20
	сельдь атлантическая	40
	масло растительное	10
Свекольник	яйца	6
	сметана	8
	картофель	100
	огурец свежий	35
	свекла	50
	лук зеленый	10
Мясо отварное, с картофельным пюре, зеленым горошком и отварной морковью	мясо говядина	100
	масло сливочное	10
	молоко	50
	мука	5
	картофель	150
	морковь	50
	горошек зеленый	50
Кисель фруктово-ягодный	сахар	15
	ягоды или фрукты	80
	крахмал	10
Хлеб	хлеб пшеничный	50
	хлеб ржаной	70
	Ужин	
Творог с сахаром	сахар	7
	творог	100
	сметана	10
Молоко кипяченое, хлеб	молоко	200
	хлеб пшеничный	40
	На ночь	
Кефир (простокваша, кисель, яблоко)	кефир	150
	яблоко	150
	3 ДЕНЬ	
	Завтрак	
Редис с луком зеленым и растительным маслом	редис	100
	лук зеленый	10
	масло растительное	15
	укроп	5
Бифштекс рубленый с луком и овощами	мясо говядина	80
	лук репчатый	30
	свекла	50
	морковь	50
	масло сливочное	5
	масло растительное	10
	мука	4

1	2	3
Кофе с молоком, хлеб	молоко	100
	сахар	15
	кофе	5
	хлеб пшеничный	100
	Обед	
Овощная, мясная окрошка	квас хлебный	250
	мясо говядина	40
	лук зеленый	30
	салат	20
	огурцы свежие	40
	яйцо	10
	зелень	10
	сахар	3
	сметана	10
Говядина с картофелем и капустой	лук зеленый	10
	масло растительное	10
	масло сливочное	5
	мясо говядина	100
	картофель	150
	укроп	10
	капуста свежая	100
Компот фруктово-ягодный	сахар	15
	ягоды, фрукты	80
Хлеб	хлеб пшеничный	50
	хлеб ржаной	70
	Ужин	
Каша овсяная на молоке	сахар	3
	масло сливочное	5
	молоко	150
	геркулес	50
Рыба отварная с зеленым горошком	рыба	100
	горошек зеленый	50
Чай, хлеб	чай	0,5
	хеб пшеничный	50
	На ночь	
Кефир (простокваша, кисель, яблоко)	кефир	150
	яблоко	150
	4 ДЕНЬ	
	Завтрак	
Морковь тертая со сметаной	морковь	100
	сметана	10
Рыбные котлеты с отварным картофелем и свежим огурцом	хлеб пшеничный	10
	масло сливочное	5
	масло растительное	5
	молоко	20

1	2	3
	рыба свежая	100
	картофель	150
	огурцы свежие	40
	укроп	10
	хлеб пшеничный	90
Хлеб, чай	сахар	15
	чай	0,5
	Обед	
Сельдь со свежими помидорами	лук зеленый	10
	масло растительное	10
	укроп	5
	сельдь	30
	помидоры	50
Борщ, ½	лук зеленый	10
	сахар	2
	яйцо	6
	сметана	10
	мука	5
	картофель	100
	свекла	35
	укроп	5
Зразы рубленные с гречневой кашей и морковью	сухари панировочные	18
	хлеб пшеничный	10
	масло сливочное	5
	мясо говядина	100
	молоко	40
	яйцо	10
	сметана	5
	лук репчатый	30
	укроп	5
	морковь	100
	гречневая крупа	50
Компот из фруктов	сахар	15
	фрукты свежие	80
Хлеб	хлеб пшеничный	50
	хлеб ржаной	70
	Ужин	
Творожная бабка со сметаной	сахар	5
	масло сливочное	5
	яйцо	10
	сметана	10
	мука	10
	манная крупа	10
	творог	100
Чай, мед, хлеб	хлеб пшеничный	50
	мед	30
	чай	0,5
	На ночь	
Кефир (простокваша, кисель, яблоко)	кефир	150
	яблоко	150

1	2	3
	5 ДЕНЬ	
	Завтрак	
Салат из огурцов и помидоров со сметаной	лук зеленый	20
	сметана	10
	огурцы свежие	60
	укроп	5
	помидоры	60
Зразы с гречневой кашей	сухари панировочные	10
	хлеб пшеничный	10
	масло сливочное	5
	мясо говядина	100
	молоко	30
	яйцо	10
	гречневая крупа	50
	лук репчатый	10
	укроп	5
Кофе с молоком, хлеб	сахар	15
	молоко	50
	кофе	5
	хлеб пшеничный	100
	Обед	
Редис с луком и растительным маслом	редис	100
	лук зеленый	20
	масло растительное	10
Суп овощной, 1/2	картофель	100
	капуста	50
	морковь	20
	петрушка (зелень)	10
	укроп	5
	лук зеленый	10
	сметана	7
Домашнее жаркое	масло сливочное	2
	мясо говядина	100
	мука	5
	томат	5
	картофель	180
	лук репчатый	15
	зеленый горошек	50
Кисель фруктово-ягодный	сахар	15
	ягоды, фрукты	80
	крахмал	10
Хлеб	хлеб ржаной	70
	хлеб пшеничный	40
	Ужин	
Сырники со сметаной	сахар	10
	масло сливочное	3
	масло растительное	5
	яйцо	6

1	2	3
	мука	15
	крупа манная	15
	творог	100
Хлеб, сок	сок	200
	хлеб пшеничный	50
	На ночь	
Кефир (простокваша, кисель, яблоко)	кефир	150
	яблоко	150
	6 ДЕНЬ	
	Завтрак	
Салат зеленый с огурцами и сметаной	салат зеленый	50
	сметана	10
	огурцы свежие	50
	укроп	5
	лук зеленый	10
Тефтели мясные с вермишелью	мясо говядина	80
	хлеб пшеничный	10
	лук репчатый	5
	мука	5
	томат	5
	масло сливочное	5
	вермишель	50
	масло сливочное	5
Хлеб, чай	хлеб пшеничный	50
	сахар	15
	чай	0,5
	Обед	
Салат из помидор с растительным маслом	масло растительное	10
	помидоры	100
	укроп	5
	лук зеленый	10
Уха рыбная	масло растительное	8
	рыба свежая	60
	картофель	100
	морковь	20
	лук репчатый	25
	коренья (специи, зелень)	20
	мука	10
Рыба жареная с картофельным пюре и морковью	масло сливочное	7
	масло растительное	10
	молоке	60
	рыба	100
	картофель	150
	морковь	100
Компот из черешни, (ягод, фруктов)	сахар	15
	черешня	100
	варенье	10
Хлеб	хлеб ржаной	70
	хлеб пшеничный	40

1	2	3
	Ужин	
Каша гречневая с молоком	масло сливочное	3
	молоко	200
	крупа гречневая	40
Ленивые вареники со сметаной	сахар	5
	масло сливочное	3
	яйцо	10
	сметана	10
	мука	16
	творог	100
	ванилин	0,02
Хлеб, сок	хлеб пшеничный	50
	хлеб ржаной	70
	сок	200
	На ночь	
Кефир (простокваша, кисель, яблоко)	кефир	150
	яблоко	150
	7 ДЕНЬ	
	Завтрак	
Салат из свежей капусты с огурцами	капуста	100
	лук зеленый	10
	масло растительное	15
	огурцы	50
	укроп	5
Котлеты мясные с гречневой кашей	хлеб пшеничный	10
	масло сливочное	5
	мясо говядина	80
	яйцо	6
	гречневая крупа	40
Кофе с молоком, **сыр**	сахар	15
	молоко	50
	сыр	25
	кофе	5
Хлеб	хлеб пшеничный	100
	Обед	
Салат зеленый с огурцом, яйцом и сметаной	салат зеленый	40
	яйцо	15
	огурец	60
	сметана	10
	укроп	5
Суп фруктовый 1/2	сухофрукты	30
	рис	20
	сахар	10
	крахмал	5

1	2	3
Гуляш из отварной говядины с картофелем и зеленым горошком	масло сливочное	3
	мясо говядина	100
	мука	3
	картофель	150
	лук	10
	томат	5
	зеленый горошек	50
Компот из фруктов	сахар	15
	фрукты	80
Хлеб	хлеб пшеничный	50
	хлеб ржаной	70
Ужин		
Творог с сахаром и сметаной	сахар	10
	сметана	40
	творог	100
Чай, хлеб	сахар	15
	чай	0,5
	хлеб пшеничный	50
Каша манная	крупа манная	30
	молоко	200
	сахар	10
На ночь		
Кефир (простокваша, кисель, яблоко)	кефир	150
	яблоко	150

I. ПРОДУКТЫ МОРЯ

Использование в питании морских беспозвоночных и водорослей имеет большое практическое значение.

Морские беспозвоночные (кальмары, морской гребешок, трепанги, мидии) являются источником полноценного легкоусвояемого животного белка. По количеству содержащихся в них азотистых веществ они идентичны мясу домашних животных. Липиды их отличаются высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот и по своему качественному составу очень близки к рыбьим жирам. Морские беспозвоночные богаты минеральными веществами, в частности, солями кальция, железа и микроэлементами (йод, медь, цинк, марганец, кобальт и др.). Наличие в их составе значительных количеств органического йода, а также более высокое, чем в мясе и рыбе, содержание витаминов группы В (тиамин, рибофлавин), позволяет причислить их к продуктам высокой биологической ценности.

Морские водоросли из рода ламинариевых — «морская капуста» также заслуживает внимания. В ней содержатся значительные количества минеральных веществ (калий, кальций, фосфор, сера, магний). Особенно богата морская капуста соединением йода (50—300 мг% на сырое вещество). Высокое содержание в ней микроэлементов, аскорбиновой кислоты и витаминов группы В, а также органических кислот и клеточных оболочек позволяет широко рекомендовать ее для использования в питании пожилых людей.

II. ФОСФАТИДЫ

Фосфатиды, содержащиеся в растительных продуктах, являются ценными продуктами — источниками липотропных веществ.

Включение соевых или подсолнечных фосфатидов в хлебобулочные изделия повышает их биологическую ценность. В изделиях, приготавливаемых с использованием фосфатидов (отрубяной хлеб, соевые булочки, пряники и т. п.), содержится значительно большее количество клеточных оболочек, лецитина, витаминов группы В, чем в обычном хлебе, что позволяет широко рекомендовать эти изделия в питание, и, особенно, в диетотерапии больных атеросклерозом.

Приводятся рецептуры и технология приготовления отдельных блюд с использованием некоторых продуктов моря и фосфатидов.

РЕЦЕПТУРЫ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД С ВКЛЮЧЕНИЕМ ПРОДУКТОВ МОРЯ И ФОСФАТИДОВ

(Вес продуктов дан на одну порцию в г нетто)

Хлебобулочные изделия
(в г нетто)

Наименование продукта	Хлеб отрубяной		Соевая булочка	Пряники	
Мука пшеничная	65	65	15	25	25
Мука соевая	—	—	15	25	25
Морская капуста	—	3,0	—	—	—
Отруби пшеничные	45	45	—	—	—
Молоко	50	50	20	—	—
Яйцо (белок)	—	—	15	15	15
Сахар	2	2	5	—	20
Соль	1,1	1,0	—	—	0,5
Дрожжи	3,0	3,0	1,5	—	2,0
Мед	—	—	—	30	—
Сода	—	—	—	0,5	0,5
Гвоздика (отварная)	—	—	—	0,5	—
Вода	20	20	—	20	20
Масло подсолнечное	15	5	7	10	5
Фосфатиды	—	15	—	—	10

Салат из морской капусты

Морская капуста	40
Капуста белокочанная	40
Огурцы соленые	20
Лук зеленый	20
Помидоры	20
Яблоки	20
Масло растительное	20

Белокочанную и морскую капусту мелко нашинковать, стереть с солью, огурцы, яблоки, лук нашинковать и соединить с морской капустой. Все заправить растительным маслом, положить на тарелку горкой, украсить помидорами.

Овощи тушеные с мидиями

Мидии бланшированные	65
Капуста белокачанная	120
Морковь	20
Лук репчатый	10
Томат-паста	6
Петрушка	3
Масло растительное	8
Сахар	1
Соль	1,6
Выход:	180

Овощи нарезаются кубиками. Лук пассеруется. Капуста, морковь и петрушка припускаются с небольшим количеством воды, солью и $^1/_2$ масла. Затем овощи соединяют с пассерованным луком, томатом, сахаром, бланшированными мидиями и прогревают 10 минут.

Овощи тушеные с жареными мидиями

Продуктовый набор, как у предыдущего блюда, только увеличено масла до 15 г. Обжаренные мидии соединяют с тушеными овощами, прогревают вместе 3—5 минут и подают в горячем виде.

Гречневая или рисовая каша с мидиями

Мидии бланшированные	65
Рис	50
или гречневая крупа	70
Лук репчатый	10
Томат-паста	5
Соль	1,8
Выход:	210

Бланшированные мидии рубят ножом, слегка обжаривают с пассерованным луком, соединяют с томатом-пюре, водой 15—20 г. Прогревают и смешивают с рассыпчатой кашей. Блюдо оставляют на огне 5—8 минут.

Зразы картофельные с мидиями

Мидии бланшированные	65
Картофель	200
Лук репчатый	20
Петрушка	8
Морковь	10
Масло растительное	15
Мука или сухари	12
Томат-паста	10
Соль	2,5
Выход:	270

Очищенный картофель варят крупно нарезанным почти до готовности, сливают воду и прогревают еще 1—2 мин. Горячий картофель пропускают через мясорубку. В картофельную массу для связи добавляют 2—3 г пшеничной муки. Для фарша мидии рубят, слегка прожаривают с пассерованным луком, морковью и петрушкой, нарезанными соломкой. На порцию формуют по 2 зразы, обваливают их в муке, обжаривают и подают в горячем виде с томатным соусом. Из предложенной рецептуры для соуса берут 10 г томат-пасты, 2 г моркови, 4 г петрушки.

Котлеты из кальмаров

Кальмары консервированные или свежемороженые	55
Хлеб пшеничный	10
Вода	10
Лук репчатый	5
Масло растительное для обжарки	4
Соль	0,3
Выход:	60

Консервированные кальмары, черствый, замоченный и отжатый хлеб и репчатый лук пропускают через мясорубку. Подсоленную воду добавляют в фарш. Фарш взбивают. Формуют котлеты и без панировки обжаривают.

Тефтели из кальмаров, запеченные в томатном соусе

Кальмары консервированные	55
Хлеб пшеничный	10
Лук репчатый	10
Вода	10
Соль	0,3
Масло растительное для обжарки	5
Выход:	65

Соус

Томат-паста	10
Мука	4
Сахар	2
Соль	0,8
Лук репчатый	10
Морковь	7
Масло растительное	5
Выход:	80

Фарш готовят также, как для котлет, формуют по 2—3 тефтели, слегка обжаривают их без панировки, заливают томатным соусом и запекают в нем.

Запеканка из кальмаров с капустой

Кальмары консервированные	55
Капуста свежая	60
Лук репчатый	5
Томат-пюре	5
Соль	0,6
Масло растительное	3
Выход:	90

Консервированные кальмары пропускают через мясорубку и соединяют с мелкорубленной белокочанной капустой, томатом-пюре, солью. Форму смазывают растительным маслом, заполняют фаршем и запекают 15 мин.

Тушеные овощи с кальмаром

Кальмары консервированные	55
Капуста свежая	150
Морковь	10
Томат-пюре	5
Репчатый лук	10
Соль	1,1
Масло растительное	5
Выход:	140

Капусту нарезают шашками, морковь и репчатый лук. Овощи закладывают в кастрюлю, добавляют растительное масло и соль, закрывают кастрюлю крышкой и тушат на небольшом огне, часто помешивая, 20 минут. Затем добавляют томат-пюре, кальмары, нарезанные мелкими кубиками и тушение продожают еще 5--7 минут.

Салат из кальмаров

Кальмары консервированные	55
Помидоры свежие	20
Огурцы свежие	20
Картофель отварной	70
Зеленый горошек	10
Репчатый или зеленый лук	5
Масло растительное	5
Уксус 3%	5
Морковь	20
Соль	1,2
Выход:	210

Зразы из кальмаров с луком

Кальмары консервированные	55
Хлеб пшеничный	10
Лук репчатый	15
Вода	5
Соль	0,3
Масло растительное	10
Выход:	80

gost.e-ecolog.ru