МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР
ГЛАВНОЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ КУРСАНТОВ УЧИЛИЩ РЕЧНОГО ФЛОТА

г. Москва, 1982 год

gost.e-ecolog.ru

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

Главное санитарно-эпидемиологическое управление

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ КУРСАНТОВ УЧИЛИЩ РЕЧНОГО ФЛОТА.

г. МОСКВА , 1982 год

Методические рекомендации предназначены для руководства речных училищ, медицинского персонала и врачей санитарно-эпидемиологической службы. Данные рекомендации должны использоваться при осуществлении государственного санитарного надзора за организацией питания.

Методические рекомендации подготовлены лабораторией гигиены питания НИИ гигиены водного транспорта Минздрава СССР /Родиковым А.В., Ароновой Е.Н./ и Главным санэпидуправлением Минздрава СССР Селивановой Л.В., Доброславской Т.Л.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ГлавУрса
Минречфлота РСФСР
Н.Л. Артемьев
"14" декабря 1982г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам.Главного государственного
санитарного врача СССР
Э.М.Саакьянц
№ 263682 от "13" 12 1982г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации питания курсантов училищ речного флота.

Рациональное питание курсантов речных училищ должно быть организовано с учетом особенностей растущего организма подростка, когда повышена потребность в основных пищевых и биологически активных веществах.

Исходя из установленных суточных энергозатрат /3000 ккал/, рекомендован пищевой рацион калорийностью в 3300 ккал с учетом надбавки, связанной с периодом роста и созревания организма подростка.

В соответствии с нормами питания и с приведенными энергетическими затратами потребности в отдельных пищевых веществах приведены в таблице №1. На основании этого был разработан среднесуточный набор продуктов, рекомендованный для учащихся речных училищ /табл.№2/, химический состав и питательная ценность которого приведены в таблице №3.

В приложении I дано примерное меню на 7 дней.

Учитывая низкую обеспеченность аскорбиновой кислотой организме подростков в зимний и весенний периоды года, следует организовать дополнительную витаминизацию витамином С в размере 70 мг в сутки на I человека.

Наиболее рациональным является 3-х разовое питание курсантов

при следующем распределении калорийности в течение дня: завтрак -25-30%, обед -40% и ужин - 30-35%.

Приведенные в таблице XI физиологически обоснованные величины содержания в суточном рационе питательных веществ являются основой и для проведения контроля за фактическим питанием курсантов речных училищ.

Контроль за питанием курсантов осуществляет врач училища и члены администрации училища, ответственные за организацию питания курсантов, а также врачи районной СЭС, контролирующие данное учебное заведение, исходя из действующих норм питания.

Для оценки состояния фактического питания курсантов врач училища в обязательном порядке использует данные меню-раскладок, где отражено ежедневное питание коллектива, количество и рецептура приготовления блюд. При проведении контроля ведется строгий учет путем взвешивания суточного количества потребленных продуктов и готовых блюд /за вычетом остатков пищи/. Достоверные результаты будут получены при изучении состояния питания в течение 7-10 дней у 3-5 курсантов. Процент допустимых потерь витаминов в процессе кулинарной обработки продуктов следует исключить из общего итога / см. приложение 2/. Оценку состояния фактического питания необходимо проводить не менее 4-х раз в год, т.е. в разные сезоны года.

Данные меню-раскладок анализируют также с точки зрения рационального составления меню. При этом обращают внимание на разнообразие, частоту повторяемости одних и тех же блюд в течение обследуемого периода /повторяемость блюд не чаще I раза в 7 дней/, количество различных видов блюд в рационе /закуски, супы и т.д./, распределение блюд по отдельным приемам пищи, калорийность отдельных приемов пищи.

Таблица 1.

Потребность курсантов речных училищ в основных пищевых веществах.

БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, мг			
общ.	животные	общ.	растит.			A	B_1	B_2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
115	60	110	25	460	3300	1,5	2,0	2,2	22,0	85	1200	300	1800	18

Таблица 2.

Примерный среднесуточный набор продуктов
для учащихся речных училищ (на I человека в сутки)

Наименование продукта	Количество, г	Наименование продукта	Количество г
I. Хлеб ржаной формовой из обойной муки	200,0	26. Сельдь	20,0
2. Хлеб пшеничный формовой II сорт	250,0	27. Сахар	60,0
3. Мука пшеничная в/с	20,0	28. Картофель	400,0
4. Рис	30,0	29. Капуста	70,0
5. Крупа манная	20,0	30. Морковь	50,0
6. Крупа перловая	I0,0	31. Свекла	40,0
7. Крупа гречневая	20,0	32. Лук репчатый	50,0
8. Макароны I сорт	20,0	33. Лук зеленый	20,0
9. Пшено	I0,0	34. Помидоры	30,0
I0. Геркулес	I0,0	35. Огурцы	30,0
II. Мука картофельная	5,0	36. Кабачки(баклажаны)	30,0
I2. Молоко свежее	250,0	37. Редис, редька	I0,0
I3. Сметана 25% жирности	I5,0	38. Чеснок	2,0
I4. Творог полужирный	I5,0	39. Салат (листья)	I0,0
I5. Сыр голландский 45%жир.	I0,0	40. Петрушка	5,0
I6. Масло сливочное	30,0	41. Щавель	5,0
I7. Масло растительное	I5,0	42. Укроп	5,0
I8. Жир кулинарный	I5,0	43. Капуста квашеная	30,0
I9. Яйцо I/2 шт.	20,0	44. Огурцы соленые	20,0
20. Говядина I категории	I00,0	45. Томат-паста	I0,0
2I. Баранина I категории	50,0	46. Фрукты свежие(яблоки)	50,0
22. Свинина	20,0	47. Сухофрукты	20,0
23. Субпродукты	20,0	48. Кисель сухой	20,0
24. Колбаса п/к	I5,0	49. Какао-порошок	2,0
25. Рыба с/мороженн./ хек/	I00,0	50. Чай	2,0
		5I. Соль, специи	

Примечание: В исключительных случаях допускается замена одних продуктов другими по физиологическому эквиваленту.

Таблица 3.

Химический состав среднесуточного продуктового набора для курсантов речных училищ.

Белки,	115 г	Витамины, мг	
в том числе:			
животные	55 г		
Жиры,	100 г		
в том числе:			
растительные	23 г		
Углеводы	478 г	Минеральные элементы, мг	
Калорийность	3344 ккал		

A	1,0
Каротин	5,4
B_1	2,0
B_2	2,1
PP	21,0
C	130,0
Ca	913,0
Mg	620,0
P	1900,0
Fe	33,0

На основании анализа состояния питания курсантов в течение учебного года врач должен составить предложения и разработать мероприятия по рационализации питания, в целях достижения высокого уровня работоспособности и состояния здоровья курсантов речных училищ.

В приложении даны:

1. Примерное меню на 7 дней.
2. Потери некоторых витаминов при кулинарной обработке.
3. Таблица замены некоторых пищевых продуктов к среднесуточному набору продуктов.

Приложение I.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ РЕЧНЫХ УЧИЛИЩ.

День I.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал.
	ЗАВТРАК					
4II	Каша манная на молоке	300,0				
48	Колбаса п/к (минская)	50,0				
4I	Масло сливочное	I5,0				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный формовой	I00,0				
I009	Чай с сахаром	200/I5				
			32,I	39,6	I39,7	I043,6
	ОБЕД					
55	Салат из свеж.огурцов	I00,0				
208	Рассольник Ленинградский	500,0				
632/744	Гуляш из говядины с гречневой кашей	50/75/I50				
933	Компот из сухофруктов	200,0				
	Хлеб ржаной	I00,0				
	Хлеб пшеничный	50,0				
			47,6	37,5	I9I,I	I292,3
	УЖИН					
658/759	Котлета(из. говядины) с картофельным пюре	I00/I50				
39*	Салат из отварной свеклы со сметаной	I00/I0				
4I	Масло сливочное	I0,0				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный	I00,0				
I009	Чай с сахаром	200/I5				
			33,0	34,3	I45,7	I0I5,5
	Всего за сутки		II2,7	III,5	474,5	3351,4

День 2.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	ЗАВТРАК					
411	Каша геркулес. молочная	200,0				
42	Сыр голланд.круглый	20,0				
41	Масло оливочное	15,0				
1025	Какао с молоком	200,0				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный	100,0				
			28,2	37,4	137,6	999,8
	ОБЕД					
58	Салат из свежих помидор с зеленым луком	100,0				
180	Борщ флотский	500,0				
598/761	Бефстроганов с жареным картофелем	50/200				
	Яблоко	150,0				
	Хлеб ржаной	100,0				
	Хлеб пшеничный	50,0				
			37,2	53,4	184,0	1365,4
	УЖИН					
103	Винегрет	100,0				
451	Макаронные	200/10				
933	Компот из сухофруктов	200,0				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный	100,0				
			21,8	17,5	178,3	957,9
	Всего за сутки		87,2	108,3	500,0	3322,1

День 3.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	ЗАВТРАК					
312/293*	Рагу овощное из кваш. капусты со свининой	150/60				
41	Масло сливочное	15,0				
1009	Чай с сахаром	200/15				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный	100,0				
			26,5	48,5	106,2	967,3
	ОБЕД					
50	Икра кабачковая	50,0				
258	Суп молочный с макаронными изделиями	500,0				
1083	Биточки с мясом	165,0				
948	Кисель п/ягод. из концентрата	200,0				
	Хлеб ржаной	100,0				
	Хлеб пшеничный	50,0				
			44,0	39,8	190,8	1297,4
	УЖИН					
319/759	Рыба жареная (хек) с картоф.пюре и соленым огурцом	350,0				
41	Масло сливочное	10,0				
1032	Кефир жирный	200,0				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный	100,0				
			42,2	33,7	121,8	959,3
	Всего за сутки		112,7	122,0	418,8	3224,0

День 4.

№№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	ЗАВТРАК					
467	Омлет натуральный	165,0				
42	Сыр голландский	20,0				
41	Масло сливочное	15,0				
1025	Какао с молоком	200,0				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный	100,0				
			36,1	51,2	100,3	1006,4
	ОБЕД					
44*	Салат из редьки с морковью	100,0				
225/226	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	500,0				
690	Голубцы	215,0				
924	Компот из свежих яблок	200,0				
	Хлеб ржаной	100,0				
	Хлеб пшеничный	50,0				
			68,5	44,7	170,8	1359,5
	УЖИН					
55	Салат из свежих огурцов	100,0				
664/744	Язвы рубленные с пшеничной рассыпчатой кашей	70/200				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный	100,0				
1009	Чай с сахаром	200/15				
			32,2	24,6	157,9	981,8
	Всего за сутки		136,8	120,5	429,0	3347,7

День 5.

№№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	ЗАВТРАК					
572/757/773	Сардельки с отварным картофелем и тушеной квашеной капустой	100/75/75				
41	Масло сливочное	15,0				
1091	Пирог печеный с творогом	75,0				
1009	Чай с сахаром	200/15				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный	100,0				
			32,6	33,2	143,4	1002,8
	ОБЕД					
134	Сельдь с зеленым луком и растительным маслом	55,0				
239	Суп рисовый с мясом	500,0				
654/761	Бифштекс рубл.с жареным картофелем	53/200				
948	Кисель п/ягодн.из концентрата	200,0				
	Хлеб ржаной	100,0				
	Хлеб пшеничный	50,0				
			38,3	53,3	183,0	1364,9
	УЖИН					
405	Каша гречневая с молоком	450,0				
41	Масло сливочное	10,0				
1009	Чай с сахаром	200/15				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный	100,0				
			29,4	19,1	173,7	984,3
	Всего за сутки		100,3	105,6	500,0	3352,0

День 6.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	ЗАВТРАК					
541/405	Котлеты рыбные с перловой рассыпчатой кашей	100/200				
41	Масло сливочное	15,0				
1009	Чай с сахаром	200/15				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный	100,0				
			30,5	28,8	154,0	997,2
	ОБЕД					
103	Винегрет	100,0				
198	Щи зеленые с мясом	500/30				
642	Плов из баранины	200/50				
933	Компот из сухофруктов	200,0				
	Хлеб ржаной	100,0				
	Хлеб пшеничный	50,0				
			44,7	30,0	201,7	1255,6
	УЖИН					
55	Салат из свежих огурцов	100,0				
631	Жаркое по-домашнему	50/200				
41	Масло сливочное	10,0				
1031	Молоко	200,0				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный	100,0				
			36,9	40,8	90,6	877,2
	Всего за сутки		112,1	99,6	446,5	3130,0

Примечание: В зимний период салаты из свежих овощей могут быть заменены салатом из белокочанной капусты, салатом из моркови, салатом из квашеной капусты.
Фрукты свежие могут быть заменены фруктовыми соками.

День 7.

№№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	ЗАВТРАК					
58	Салат из свежих помидор с зеленым луком	100,0				
634/753	Сердце в соусе с макаронами	50/75/200				
41	Масло сливочное	15,0				
1091	Пирог печеный с творогом	75,0				
1009	Чай с сахаром	200,0				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный	100,0				
			41,3	36,3	183,9	1227,5
	ОБЕД					
134	Сельдь с зеленым луком	55,0				
219	Суп картофельный с перловой крупой и мясом	500,0				
635/773	Свинина тушеная с капустой	250,0				
	Яблоко	150,0				
	Хлеб ржаной	100,0				
	Хлеб пшеничный	50,0				
			46,1	53,5	166,7	1332,7
	УЖИН					
419	Запеканка манная	250,0				
41	Масло сливочное	10,0				
48	Колбаса п/к (минская)	50,0				
1025	Какао с молоком	200,0				
	Хлеб ржаной	50,0				
	Хлеб пшеничный	100,0				
			32,6	26,4	142,4	937,6
	Всего за сутки		120,0	116,2	493,0	3497,8

При разработке примерного меню для учащихся речных училищ использован "Сборник рецептурных блюд" для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях /изд. "Экономика", 1981 г./

* - Блюда взяты из "Сборника рецептурных блюд"/изд."Экономика", 1973 г./

Приложение 2.

Потери некоторых витаминов при кулинарной обработке.

Наименование продукта	Потери витаминов в % %				
	A	B_1	B_2	PP	C
Мука, крупа, бобровые	-	40	30	30	-
Масло сливочное	20	-	-	I5	-
Масло топленое	30	-	-	-	-
Молоко	20	20	I5	I5	50
Сметана, творог	20	20	I5	I5	-
Яйцо	30	20	I5	I5	-
Мясо животных и птиц	30	40	30	30	-
Субпродукты /печень, почки, сердце/	40	40	30	30	-
Рыба	-	30	25	25	-
Фрукты и ягоды (в среднем)	30	20	I5	I5	60-70
Овощи (в среднем)	40-50	30	20	20	60-75

В таблице использованы данные из "Методических указаний по вопросам изучения фактического питания плавсостава на судах и разработке мероприятий по его рационализации", I975 г.

Таблица замены некоторых пищевых продуктов к среднесуточному набору.

Наименование заменяемых продуктов	Масса продуктов брутто, кг	Наименование заменяющих продуктов	Эквивалентная масса продуктов брутто, кг	Кулинарное использование
I	2	3	4	5
I. Молоко коровье пастеризованное цельное	I,00	Молоко коровье сухое	0,I2	В супах, соусах, сладких блюдах, мучных изделиях напитках и др.
2. Молоко коровье пастеризованное цельное	I,00	Молоко цельное сгущенное с сахаром (с уменьшением закладки в рецептуре сахара на 0,I7 кг)	0,38	В сладких блюдах и напитках (кроме молочных коктейлей)
3. Яйца без скорлупы	I,00	Яичный порошок	0,28	В блюдах из яиц, запеканках, мучных изделиях для панирования изделий в сладких блюдах.
4. Яйца без скорлупы	I,00	Яичный меланж мороженый	I,0	То же
5. Творог полужирный (содержание жира не менее 9%	I,00	Творог нежирный (с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,II кг)	0,89	В кулинарных изделиях и блюдах из творога
6. Маргарин столовый	I,00	Масла растительные рафинированные	0,84	В рассыпчатых кашах, супах и блюдах из бобовых, в тесте для простых и столовых пирожков.

Продолжение приложения 3.

I	2	3	4	5
7. Кулинарные жиры	I,00	Пищевые, топленые жиры (говяжий, свиной, бараний)	I,00	В блюдах из круп, мясных, рыбных, овощных и др. блюдах
8. Масло подсолнечное	I,00	Масло арахисовое, кукурузное, соевое, хлопковое, оливковое	I,00	В холодных блюдах, мучных изделиях, маринадах, блюдах из рыбы
9. Зелень укропа, петрушки, сельдерея свежая	I,00	Зелень укропа, петрушки, сельдерея веточками соленая (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,29 кг)	I,00	Для ароматизации бульонов супов, соусов
I0. Шавель свежий	I,00	Пюре из шавеля (консервы)	0,40	В супах с использованием шавеля
II. Лук репчатый свежий	I,00	Лук зеленый свежий	I,05	В салатах
I2. Лук репчатый свежий	I,00	Лук репчатый сушеный	0,I4	В супах, соусах, тушеных блюдах
I3. Морковь столовая свежая	I,00	Морковь столовая сушеная	0,II	В супах, соусах, тушеных блюдах
I4. Морковь столовая свежая	I,00	Морковь гарнирная (консервы)	I,40	В рецептурах, где используется морковь столовая свежая
I5. Помидоры свежие	I,00	Томат-пюре с содержанием сухих веществ I2%	0,46	В супах, соусах и при тушении овощей
I6. Помидоры свежие	I,00	Консервы из томатов	I,70	В холодных блюдах и гарнирах
I7. Свекла столовая свежая	I,00	Свекла столовая сушеная	0,I3	В борщах и свекольниках
I8. Свекла столовая свежая	I,00	Свекла гарнирная или маринованная	I,4	В блюдах, где используется свекла столовая свежая

Л.-103699 от 27/IX 62 г. 1,25 п. л. Зак. №112 Тир. 500
Типография Министерства здравоохранения СССР

gost.e-ecolog.ru