Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Ханты-Мансийский комплексный центр социального обслуживания населения»

Социально-ориентированный проект для граждан пожилого возраста и инвалидов, направленный на повышение эффективности лечебно-профилактической помощи при эндокринных заболеваниях (ожирении и сахарном диабете)

«Школа диабета»

Автор-составитель:
Суворова Римма Юсуповна
методист отделения
информационно-аналитической работы

Ханты-Мансийск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт проекта	3 стр.
2	Актуальность проекта	5 стр.
3	Целевая группа	6 стр.
4	Цель проекта	6 стр.
5	Задачи проекта	7 стр.
6	Формы, методы работы	6 стр.
7	Содержание проекта	7 стр.
8	Межведомственное взаимодействие	8 стр.
9	Механизм реализации	10 стр.
10	Ресурсное обеспечение	11 стр.
11	Эффективность реализации проекта	12 стр.
12	Приложение 1. Технологические карты	15 стр.
13	Приложение 2 План занятий на 4 квартал	42 стр.

1. Паспорт проекта

1.	Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности	бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ханты-Мансийский комплексный центр социального обслуживания населения», г. Ханты-Мансийск
2.	Наименование проекта	Социально-ориентированный проект для граждан пожилого возраста и инвалидов, направленный на повышение эффективности лечебно-профилактической помощи при сахарном диабете, «Школа диабета» (далее - «Школа диабета»
3.	Направленность проекта	Социальные проекты
4.	Ф.И.О. составителя	Суворова Р.Ю. методист
5.	Ф.И.О. работников, реализующих проект	директор; заместитель директора; заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации; методист, отделения информационно-аналитической работы; инструктор по труду отделения социальной реабилитации и абилитации; специалист по работе с семьей отделения социальной реабилитации и абилитации; специалист по связям с общественностью отделения информационно-аналитической работы.
6.	Должностное лицо, утвердившее программу	Завтур М.А. директор БУ «Ханты-Мансийский комплексный центр социального обслуживания населения» (далее-учреждение)
7.	Практическая значимость	На современном этапе проблема здорового питания в России выступает одним из приоритетов социальной политики государства. Широкое распространение заболеваний, риски возникновения которых напрямую связаны с нарушением питания (заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, ожирение, некоторые виды злокачественных новообразований и др.), представляет серьезную медико-социальную проблему, обусловленную неуклонным ростом числа больных, высокой частотой, тяжестью и прогрессированием различных осложнений, снижением продолжительности жизни. В соответствии с Указом Президента РФ от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и

		стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» нацпроекта «Демография» решается масштабная и важная социальная задача по продвижению здорового питания в России.
9.	Цель проекта	Повышение уровня грамотности населения в вопросах здорового питания и снижение рисков развития эндокринных заболеваний (ожирения и сахарного диабета) у граждан старшего поколения и инвалидов
10.	Задачи проекта	-Привлечь к реализации проекта специалистов городских структур с требуемым уровнем компетенций, путем заключения соглашений, договоров о сотрудничестве и совместной деятельности; -Провести информационную кампанию среди граждан пожилого возраста и инвалидов города, страдающих сахарным диабетом и ожирением с целью посещения групповых практико-кулинарных занятий на базе БУ «Ханты-Мансийский комплексный центр социального обслуживания населения»; -Внедрить практику медицинских консультаций, включающую эндокринологическую поддержку, направленную на профилактику, заболеваний эндокринной системы (ожирение, сахарный диабет); -Обучить технологиям приготовления блюд здорового питания; -Распространить положительный опыт работы на информационно-дискуссионных площадках, социальных сетях, на сайте учреждения.
11.	Целевая группа	В реализации проекта участвуют граждане пожилого возраста от 55 лет и старше, люди с ограниченными возможностями здоровья 45 лет и старше, волонтеры «серебряного возраста.
12.	Сроки реализации и этапы	6 месяцев
13.	Ожидаемый результат	Повышение качества жизни получателей социальных услуг путем создания практико-ориентированной поддержки в вопросах здорового питания при эндокринных заболеваниях.

1.1. Актуальность проекта

Вопросы качества и безопасности питания стоят сегодня в центре внимания медицины, научного сообщества, постоянно возрастает интерес к ним самых различных слоев населения и государственных органов. Многие исследователи бьют тревогу. Это беспокойство вполне оправдано, что обусловлено следующими факторами: во-первых, сложившимися негативными тенденциями в состоянии здоровья, которое является исходным компонентом в формировании качества жизни человека. Во-вторых, в погоне за ростом эффективности производства пищевых продуктов предприятия – производители давно перешли планку дозволенного. С каждым годом в мире и в России увеличивается количество людей с избыточной массой тела и сахарным диабетом 2 типа. Согласно данным Государственного регистра, больных сахарным диабетом на 1 января 2023 года в России зарегистрировано 3 964 884человек. В окружной столице на период 2022 года болезнями эндокринной системы страдает 1898 человек. По Ханты – Мансийскому автономному округу по сравнению с 2021 годом патологии эндокринной системы увеличились на 13,7%.

Людям, страдающим ожирением, сахарным диабетом II типа необходима информация, знания о сбалансированном и правильном питании. Работа в данном направлении, по мнению врача - диетолога Ханты-Мансийской окружной клинической больницы С.А. Смоляниновой, поможет контролировать собственную систему питания, ориентированную на здоровьесбережение и безопасность питания.

На помощь медицинским работникам готовы прийти специалисты социальных учреждений в профессиональные компетенции, которых входит организация комплекса мероприятий, направленных на восстановление, укрепление состояния здоровья граждан старшего поколения. На базе БУ «Ханты-Мансийского комплексного центра социального обслуживания населения» имеются необходимые

территориальные и кадровые ресурсы, способные привлечь граждан пожилого возраста и организовать обучающие кулинарные мастер-классы и практические занятия, направленные на профилактику эндокринных заболеваний и восстановление способности к социальному функционированию. Характер реабилитационных мероприятий зависит от состояния здоровья и от вида патологии. Хочется отметить, что учреждение является ресурсным центром по направлению социальная работа с гражданами старшего поколения, направленная на исключение социального одиночества и продление активного долголетия «Активный югорчанин» (далее – программа «Активный югорчанин»). Приказ от 17.05.2023 года № 689 О внесение изменений в приказ от 04.02.2022 № 135-р «Об организации инновационной деятельности государственных учреждений, подведомственных Депсоцразвития Югры, отмене приказов Депсоцразвития Югры». Одной из задач программы «Активный югорчанин» предусмотрено внедрение практики медицинских консультаций для граждан старшего поколения. Примером такой деятельности может служить проект «Школа диабета».

Такой адресный подход одно из условий активного долголетия, позволяющий преодолеть проблемы питания, повысить личные ресурсы граждан пожилого возраста эффективно и оперативно решать вопросы медицинской грамотности.

1.2. Целевая группа проекта

В реализации проекта участвуют граждане пожилого возраста женщины от 55 лет и старше, мужчины 60 лет и старше, люди с ограниченными возможностями здоровья 45 лет и старше.

1.3. Цель проекта

Повышение уровня грамотности населения в вопросах здорового питания и снижение рисков развития эндокринных заболеваний, в том числе ожирения и сахарного диабета у граждан пожилого возраста и инвалидов.

1.4. Задачи

-Привлечь к реализации проекта специалистов городских структур с требуемым уровнем компетенций, путем заключения соглашений, договоров о сотрудничестве и совместной деятельности;

-Провести информационную кампанию среди граждан пожилого возраста и инвалидов города, страдающих сахарным диабетом и ожирением с целью посещения групповых практико-кулинарных занятий на базе учреждения»;

-Внедрить практику медицинских консультаций, включающую эндокринологическую поддержку, направленную на профилактику, заболеваний эндокринной системы (ожирение, сахарный диабет);

- Обучить технологиям приготовления блюд здорового питания;

-Распространить положительный опыт работы на информационно-дискуссионных площадках, социальных сетях, на сайте учреждения.

1.5. Формы работы

Основными формами взаимодействия выступают комбинированные практические занятия, мастер-классы, лекционные мероприятия.

1.6. Методы работы

-Организационные: планирование, информирование, координирование;

-Исследовательские: наблюдение, опрос, анкетирование;

-Практические: упражнения, практические занятия, показ практических действий;

-Аналитические: анализ эффективности деятельности.

2. Содержание проекта

2.1. Этапы и сроки реализации программы

Занятия проводятся 2 раз в месяц по 60 мин. Срок реализации 6 месяцев.

Таблица 1

№п/п	**Наименование этапа**	**Срок реализации**	**Содержание деятельности**
1	**2**	**3**	**4**
1.	**1 этап - организационный**	2 месяца	-распределение функциональных обязанностей среди сотрудников учреждения (в т.ч. заключение

			соглашений), -онлайн взаимодействие, взаимодействие посредством телефонной связи: с врачом-диетологом с целью составления меню (лечебный диетический стол № 9), заведующим отделением пропедевтики Бюджетного учреждения высшего образования «Ханты-Мансийской государственной медицинской академией» (составление плана и расписания мероприятий по обозначенному направлению деятельности), мастером производственного обучения Ханты-Мансийского технолого-педагогического колледжа»; -подготовка методических ресурсов по проекту; -подготовка материально-технической базы (составление сметы проекта, обозначение территориальных ресурсов); -информационно-рекламная деятельность (создание и распространение информационно-справочных материалов среди населения).
2.	**2 этап - практический**	6 месяцев	-осуществление деятельности по реализации мероприятий проекта по всем направлениям в соответствии с тематическим планом и технологическими картами.
3.	**3 этап - аналитический**	1 месяц	-анализ реализации проекта, оценка его эффективности; презентация программы «Школа диабета» на информационно-дискуссионных площадках; -тиражирование опыта работы.

2.2. Межведомственное взаимодействие

Социальный проект «Школа диабета» имеет выраженную межведомственную направленность, путем заключения соглашений о сотрудничестве и совместной деятельности, так как реализация мероприятий осуществляется посредством взаимодействия организаторов с учреждениями и организациями города. Межведомственное взаимодействие в учреждении осуществляется в рамках Постановления

Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.10.2014 № 394-п «О Регламенте межведомственного взаимодействия органов государственной власти Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в связи с реализацией полномочий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в сфере социального обслуживания» (рис.1).

Рисунок 1

В целях реализации мероприятий, направленных на улучшение качества жизни получателей социальных услуг заключены соглашения о сотрудничестве с ОКБ от 27.04.2023г. №2/43. Договор с Бюджетным учреждением высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия» (далее-ХМГМА) от 20.03.2023 №47;

Автономное учреждение профессионального образования «Ханты-Мансийский технолого-педагогический колледж» (далее-ХМТПК).

В Региональном филиале фонде «Защитников Отечества» находится модуль тренировочной квартиры (кухня). Пользование, которым осуществляется на основании договора безвозмездного пользования от 13.04.2023 № 68-23/БП.

Предусмотрена работа с благотворителями на финансовые пожертвования которых будут закуплены необходимые продукты для проведения кулинарных мастер – классов и практических занятий.

2.3. Механизм реализации

Структура проекта включает в себя обеспечение кадровыми ресурсами из числа работников организаций и учреждений города. Механизм реализации определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий социального и медицинского характера, направленных на решение цели и задач, определяемых проектной деятельностью и реализуемым по двум направлениям:

- проведение практических занятий;
- проведение лекций, бесед, консультаций по вопросам здорового питания.

Стартовый процесс сопровождения граждан пожилого возраста и инвалидов по вопросам здорового питания осуществляет врач-диетолог бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Окружная клиническая больница» (далее – ОКБ) С.А. Смолянинова путем составления кулинарных технологических карт и подготовку рецептов с распределением энергоценности продуктов (стол № 9). (Приложение 1). Для проведения практических кулинарных занятий, путем переговоров с директором ХМТПК, привлечен мастер производственного обучения по направлению «Повышение квалификации поваров «Лечебное питание», Гончаров И.В. Проведение занятий предусматривает привлечение обучающихся в колледже с ограниченными возможностями здоровья. Консультационную поддержку проекта, в т.ч. проведения бесед, лекций, оказывают Губина А. Е., к.м.н. старший преподаватель кафедры пропедевтики внутренних болезней и факультетской терапии, ХМГМА (Приложение2). Волонтеры-медики, обучающиеся на 6 курсе ХМГМА, а также штатные сотрудники ХМГМА;

Финансирование проекта осуществляется за счет средств благотворителей.

В учреждении назначается куратор проекта, это может быть инструктор по труду, ответственный за приобретение продуктов и организации практических занятий, либо корпоративный волонтер. Инструктор по труду, составляет график дежурств по кухне, список желающих присутствовать на обучающих занятиях. Специалист по связям с общественностью обеспечивает информационную поддержку проекта. Программа предусматривает 10-ти дневный цикл обучения. Периодичность проведения занятий 2 раза в месяц. Продолжительность каждого занятия составляет 1,5 часа.

3. Ресурсное обеспечение

3.1. Кадровые ресурсы

Таблица 1

№ п/п	Наименование ресурсов	Содержание ресурсов
1.	Кадровые	**Директор –** общий контроль за реализацией проекта; **Заместитель директора** - предварительный, промежуточный, итоговый контроль реализации проекта; **Заведующий отделениям социальной реабилитации и абилитации** - текущий контроль. Организация и координация деятельности специалистов. **Методист** - участие в разработке информационно-методического обеспечения проекта; **Специалисты отделения** - реализация плановых мероприятий. Оценка предварительного, промежуточного, итогового социального эффекта получателей социальных услуг от реализации программы
2.	Информационные	-ведение страниц в социальных сетях; -интеграция новостей, анонсов событий, релизов, медиа материалов в собственные информационные площадки;

		-интеграция и содействие в продвижении контента в региональные и федеральные средства массовой информации
3.	Методические	-специальная литература по заявленной теме, в т.ч. интернет-ресурсы; - локальная документация, регламентирующая деятельность проекта

3.2. Материально-технические ресурсы

Духовой шкаф – 1шт.;

Вытяжка – 1шт.;

Индукционная плита на 2 конфорки -1шт.;

Микроволновая печь – 1шт.;

Холодильник – 1 шт.;

Стол разделочный – 1 шт.;

Стол обеденный – 1 шт.;

Справочная доска – 1 шт.;

Кондиционер – 1шт.;

Ложки, вилки, кастрюли, сковороды, разделочные доски, чашки, тарелки, ножи.

4. Эффективность реализации программы

4.1. Ожидаемые результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Ожидаемые результаты

№ п/п	Задачи	Ожидаемые результаты	Ожидаемые результаты	
			Количественные	Качественные
1	2	3	4	5
1.	Согласовать и скоординировать работу с ОКБ, ХМТПК, ХМГМА с целью организации межсекторного взаимодействия;	Заключены соглашения с социальными партнерами - учреждениями, образования и здравоохранения	Количество заключенных соглашений	Доля социальных партнеров, привлеченных к апробации проекта от общего количества социальных партнеров в учреждении

2.	-Провести информационную кампанию среди граждан пожилого возраста и инвалидов города, страдающих сахарным диабетом и ожирением с целью участия в групповых практико-кулинарных занятий на базе учреждения;	Граждане целевой группы, страдающие диабетом, ожирением, проживающие в г. Ханты-Мансийске проинформированы о возможности участия в проекте «Школа диабета» путем телефонной связи	Численность граждан пожилого возраста и инвалидов проинформированы о мероприятиях проекта	Доля граждан пожилого возраста и инвалидов, проинформированных о мероприятиях проекта от общего количества граждан, страдающих сахарным диабетом и ожирением, получающих социальные услуги в учреждении
3.	-Внедрить практику медицинских консультаций, включающую эндокринологическую поддержку, направленную на профилактику, заболеваний эндокринной системы (ожирение, сахарный диабет);	Для граждан пожилого возраста и инвалидов организованы и проведены практики медицинских консультаций, направленные на профилактику, заболеваний эндокринной системы	Количество граждан пожилого возраста и инвалидов, принявших участие в медико-консультационных мероприятиях	Доля граждан, получивших медико-консультационную помощь от общего числа граждан, участвующих в проекте
4.	-Обучить технологиям приготовления блюд здорового питания;	Повысился уровень практических знаний и умений приготовления блюд здорового питания	Численность граждан пожилого возраста и инвалидов, применяющих на практике умения приготовления блюд диетического питания	Доля граждан, получивших практические навыки и умения приготовления низкокалорийных блюд диетического питания и применяющих их в быту от общего количества граждан, участвующих в проекте
		Заполнение дневников наблюдения с целью контроля веса и уровня сахара в крови при сахарном диабете II типа	Количество граждан пожилого возраста и инвалидов, у которых стабилизировался вес и уровень сахара в крови до нормы после	Доля граждан, имеющих положительную динамику после посещения занятий в «Школе диабета»

			проведения обучающих мероприятий	
6.	-Распространить положительный опыт работы на информационно-дискуссионных площадках (далее-ИДП)	Опыт работы представлен на мероприятиях информационной поддержки	Цифровой показатель мониторингов	Количество государственных поставщиков социальных услуг, перенявших положительный опыт учреждения

Приложение 1

Технологические карты

День 1

День 1 (16.11.2023). Суммарная энергоценность 940 ккал.		
Время приема пищи	**Продукт или блюдо**	**Вес порции, г.**
Обед	1.35 Суп-пюре из цветной капусты	500.0
	2.36 Рагу из овощей с отварным мясом (говядина II к.)	260.0
	Салат Греческий	125.0
	Компот яблочный	250.0
	Яблоки	100.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	20.0

Распределение суточной энергоценности:

Обед, 100%

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	0.0	0.0	35.2	0.0	0.0	0.0	35.2
Жиры, г	0.0	0.0	43.0	0.0	0.0	0.0	43.0
Углеводы, г	0.0	0.0	97.5	0.0	0.0	0.0	97.5
Клетчатка, г	0.0	0.0	6.1	0.0	0.0	0.0	6.1
Соотношение Ca/P	nan	nan	1.2	nan	nan	nan	1.2
Энергоценность, ккал	0.0	0.0	940.0	0.0	0.0	0.0	940.0

Белки 15% | Жиры 42% | Углеводы 43%

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.2 : 2.8

На килограмм массы тела: белков 0.5 г/кг, жиров 0.6 г/кг, углеводов 1.2 г/кг

Суп-пюре из цветной капусты

Ингредиенты

Капуста цветная 104 г.
Молоко пастеризованное 150 г. Вода (овощной отвар) 400 г.
Соль 0,5 г.
Мука пшеничная I с. 5 г.
Яйцо 10 г.
Сливки 10%-ные 20 г.
Масло сливочное 5 г.
Петрушка (зелень) 5 г.

Рецепт

Цветную капусту перебрать, очистить, промыть, отварить в воде до готовности и протереть. Из горячего молока и яиц приготовить яично-молочную смесь. Из подсушенной муки и молока приготовить белый соус. В овощной отвар с протертой цветной капустой добавить молочный соус, соль, довести до кипения, отставить на борт плиты, заправить яично-молочной смесью, маслом, зеленью петрушки.

Рагу из овощей с отварным мясом (говядина II к.)

Ингредиенты:

Говядина II к.** х/о-29,5% т/о — варка крупным куском — 38% 81 г.
Масса отварного мяса 50 г.
Лук репчатый х/о– 16%, т/о -50% 10 г.
Масса припущенного лука 5 г.
Петрушка (корень) 5 г.
Масса припущенной петрушки 3 г.
Морковь до 01.01. 35 г.
Масса припущенной моркови 32 г.
Масло сливочное крестьянское 5 г.
Картофель до 31.10. 103 г.
Масса тушеного картофеля 100 г.
Зеленый горошек консервированный 20 г.
Помидоры х/о-15% 15 г.
Соль 1 г.
Мука пшеничная I с. 5 г.
Овощной отвар 85 г.
Масса соуса 90 г.
Масло сливочное крестьянское 5 г.
Масса полуфабриката т/о — тушение — 20% 325 г.
Масса тушеного блюда 260 г.

Рецепт

Мясо промыть, зачистить от сухожилий, сварить до готовности, нарезать по 3–4 куска на порцию.

Подготовленные репчатый лук, петрушку (корень), морковь мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с маслом.

Картофель нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, мелко нарезанные помидоры, добавить мясо, припущенные лук, петрушку, морковь, залить соусом, приготовить из подсушенной муки и овощного отвара, залить ими овощи с мясом, тушить до готовности.

Салат Греческий

Ингредиенты:

Перец сладкий 35 гр. Огурцы 40 гр.

Помидоры 40 гр. Сыр фета 35 гр.

Маслины без косточки 20 гр.

Лук красный (Ялтинский) 15 гр. Соль 1 гр.

Перец черный молотый 0.5 гр.

Масло оливковое 27 гр.

Салат айсберг 20 гр.

Базилик свежий (листья) 3 гр.

Выход готового блюда: 255 гр.

Порция 125 гр.

День 2

День 2 (16.11.2023). Суммарная энергоценность 723 ккал.		
Время приема пищи	**Продукт или блюдо**	**Вес порции, г.**
Обед	Макароны цельнозерновые отварные	120.0
	Говядина тушеная	125.0
	Чай с лимоном без сахара	250.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	20.0
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100.0
	1.81 Рассольник ленинградский на мясном бульоне	510.0

Распределение суточной энергоценности:

Обед, 100%

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	0.0	0.0	36.1	0.0	0.0	0.0	36.1
Жиры, г	0.0	0.0	28.6	0.0	0.0	0.0	28.6
Углеводы, г	0.0	0.0	75.9	0.0	0.0	0.0	75.9
Клетчатка, г	0.0	0.0	7.8	0.0	0.0	0.0	7.8
Соотношение Ca/P	nan	nan	0.5	nan	nan	nan	0.5
Энергоценность, ккал	0.0	0.0	722.6	0.0	0.0	0.0	722.6

Белки 20% | Жиры 36% | Углеводы 43%

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.0 : 2.4

На килограмм массы тела: белков 0.5 г/кг, жиров 0.4 г/кг, углеводов 1.0 г/кг

Говядина тушеная

Ингредиенты

Говядина 83 г
Морковь 4 г (1 кусочек)
Лук репчатый 4 г (1 кусочек)
Масло растительное 5 г (1 ч. ложка)
Томат-пюре 12 г (1,5 ч. ложки)
Мука пшеничная 4 г (1/2 ч. ложки)
Соль 2 г (1/6 ч. ложки)
Вода 59 г (60 мл)
Выход готового продукта 125 г (1 порция).

Рецепт

Обжаренные крупные куски мяса тушат с добавлением бульона или воды, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном после тушения, приготавливают соус. Готовое мясо нарезают по 1-2 куска на порцию, заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают с соусом и гарниром. Гарниры - макаронные изделия отварные, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с

маслом, пюре из моркови или свеклы, капуста тушеная; тыква, кабачки, баклажаны жареные.

Салат из свеклы с сыром и чесноком

Ингредиенты
Свекла отварная 710 г (3 шт.)
Сыр 150 г
или брынза 150 г
Чеснок 2,5 г (2 дольки)
Майонез 150 г (6 ст.ложек)
Выход готового продукта 1000 г (10 порций).
Порция 100 г (4 ст.ложки).

Рецепт

Вареную свеклу нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный чеснок и заправляют майонезом. Салат укладывают горкой и посыпают сыром или брынзой, натертыми на крупной терке. Салат можно приготовить из маринованной свеклы.

Рассольник ленинградский на мясном бульоне

Ингредиенты
Бульон мясной 450 г.
Крупа перловая 20 г.
Картофель до 31.10. х/о -25% 52 г.
Морковь до 01.01. х/о — 20% 15 г.
Лук репчатый 5 г.
Петрушка (корень) 5 г.
Сельдерей (корень) 5 г.
Укроп (зелень) 5 г.
Огурцы соленые х/о — без кожи — 40% 30 г.
Соль 0,5 г.
Масло сливочное крестьянское 5 г.
Сметана 20%-ная 10 г.

Рецепт

Перловую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить на слабом огне до полуготовности (30–40 минут), затем воду слить, крупу залить мясным бульоном, варить 10–15 минут, добавить мелко нарезанный картофель, пассерованные коренья, через 5–10 минут добавить припущенные соленые огурцы (предварительно очищенные и нарезанные соломкой), варить до готовности. При отпуске посыпать зеленью и заправить сметаной.

День 3

День 1 (28.11.2023). Суммарная энергоценность 724 ккал.		
Время приема пищи	**Продукт или блюдо**	**Вес порции, г.**
Обед	7.35 Шницель капустный жаренный в растительном масле	170.0
	Говядина тушеная	125.0
	1.91 Суп грибной с вермишелью	510.0
	Картофель отварной	120.0
	Мандарин	100.0
	Хлеб пшеничный формовой	20.0

Распределение суточной энергоценности:

Обед, 100%

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	0.0	0.0	32.3	0.0	0.0	0.0	32.3
Жиры, г	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0	25.0
Углеводы, г	0.0	0.0	88.2	0.0	0.0	0.0	88.2
Клетчатка, г	0.0	0.0	4.5	0.0	0.0	0.0	4.5
Соотношение Ca/P	nan	nan	0.3	nan	nan	nan	0.3
Энергоценность, ккал	0.0	0.0	724.4	0.0	0.0	0.0	724.4

Белки 18% | Жиры 32% | Углеводы 50%

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.3 : 1.0 : 3.5

На килограмм массы тела: белков 0.5 г/кг, жиров 0.4 г/кг, углеводов 1.5 г/кг

Шницель капустный жаренный в растительном масле

Ингредиенты

Капуста белокочанная х/о-20%, т/о-10% 224 г.
Масса припущенной капусты 202 г.
Соль 0,5 г.
Яйцо 5 г.
Мука пшеничная I с. 5 г. Сухари I с. 5 г.
Масса полуфабриката 217 г.
Масло растительное т/о — жарение — 21% 10 г.
Масса жареного шницеля 170 г.

Рецепт

Кочан зачистить, промыть, не удаляя кочерыжки, разрезать вдоль на 8 частей и припустить в воде до готовности. Затем капусту откинуть, охладить, несколько отжать, посолить, придать каждой части форму шницеля, обвалять в муке, обмокнуть в яйцо, панировать в сухарях, обжарить в масле с обеих сторон и дожарить в духовом шкафу.

Говядина тушеная

Ингредиенты

Говядина 83 г
Морковь 4 г (1 кусочек)
Лук репчатый 4 г (1 кусочек)
Масло растительное 5 г (1 ч.ложка)
Томат-пюре 12 г (1,5 ч.ложки)
Мука пшеничная 4 г (1/2 ч.ложки)
Соль 2 г (1/6 ч.ложки)
Вода 59 г (60 мл)
Выход готового продукта 125 г (1 порция).

Рецепт

Обжаренные крупные куски мяса тушат с добавлением бульона или воды, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном после тушения, приготавливают соус. Готовое мясо нарезают по 1-2 куска на порцию, заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают с соусом и гарниром. Гарниры - макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом, пюре из моркови или свеклы, капуста тушеная; тыква, кабачки, баклажаны жареные.

Суп грибной с вермишелью

Ингредиенты
Грибы белые сушеные (или грибы белые свежие 43/33) 3 г.
Лук репчатый 5 г.
Петрушка (корень) 5 г. Морковь 5 г.
Соль 0,5 г.
Масло сливочное крестьянское 5 г.
Вода 600 г.
Масса бульона 400 г.
Картофель до 31.10. х/о-25% 52 г.
Вермишель т/о — привар — 185% 30 г.
Масса вареной вермишели 85 г.
Лук зеленый 5 г.
Сметана 20%-ная 10 г.

Рецепт

Подготовленные морковь, репчатый лук, корень петрушки мелко нарезать и пассеровать в масле. Сушеные белые грибы промыть, замочить на 3–4 часа в холодной воде, промыть, варить в воде 1,5–2 часа, бульон процедить, грибы мелко нашинковать. Вермишель отварить в воде и откинуть. В кипящий грибной бульон положить пассерованные коренья, мелко нарезанный картофель.

Картофель отварной

Ингредиенты
Картофель 516 г (5 шт.)

Соль 4 г (1/3 ч.ложки)
Вода 350 г (350 мл)
Масса готового продукта 500 г.
Порция 100 г (1 шт.)

Рецепт

Очищенный картофель отваривают. Когда картофель сварится, сливают воду, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 мин на менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 мин с момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся под крышкой. Отпускают отварной картофель целыми клубнями, политыми маслом сливочным, растительным или сметаной.

День 4

День 2 (28.11.2023). Суммарная энергоценность 752 ккал.		
Время приема пищи	**Продукт или блюдо**	**Вес порции, г.**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный подовый	20.0
	Салат "Коул слоу"	100.0
	2.2а Мясо отварное (говядина II к.)	55.0
	7.13 Котлеты картофельные жаренные в растительном масле без зелени	195.0
	1.37 Суп-пюре из тыквы	500.0

Распределение суточной энергоценности:

Обед, 100%

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	0.0	0.0	35.1	0.0	0.0	0.0	35.1
Жиры, г	0.0	0.0	34.3	0.0	0.0	0.0	34.3
Углеводы, г	0.0	0.0	71.2	0.0	0.0	0.0	71.2
Клетчатка, г	0.0	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	3.5
Соотношение Ca/P	nan	nan	0.8	nan	nan	nan	0.8
Энергоценность, ккал	0.0	0.0	751.6	0.0	0.0	0.0	751.6

Белки 19% | Жиры 42% | Углеводы 39%

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.1 : 1.0 : 2.7
На килограмм массы тела: белков 0.6 г/кг, жиров 0.6 г/кг, углеводов 1.2 г/кг

Салат "Коул слоу"

Ингредиенты
Капуста белокочанная 750 гр.
Морковь 150 гр.
Сахар 20 гр.
Соль 13 гр.
Масло оливковое 50 гр.
Сок лимонный 25 гр.
Горчица столовая зернистая 10 гр.
Выход готового блюда: 1000 гр.
Порция 100 гр.

Рецепт

Капусту белокочанную и морковь порезать тонкой соломкой, примять руками в перчатках так, чтобы капуста стала слегка мягкой. Для заправки смешать растительное масло с лимонным соком, горчицей, солью и сахаром. Полить салат получившейся заправкой и перемешать.

Мясо отварное (говядина II к.)

Ингредиенты

Говядина II к.** х/о - 29,5% т/о — варка крупным куском — 38% 89 г.
Масса отварного мяса 55 г.
Соль 1 г.
Морковь 4 г.
Лук репчатый 4 г.
Петрушка (корень) 3 г.

Рецепт

Мясо промыть, отделить от костей, разрезать на куски весом по 1 кг, опустить в холодную воду, закрыть крышкой, довести до кипения, снять образовавшуюся на поверхности пену и продолжать варить при медленном кипении 2–2,5 часа в зависимости от возраста и сорта мяса, за полчаса до готовности в бульон положить соль и коренья. Перед подачей мясо нарезать по 2 куска на порцию и прогреть в бульоне.

Котлеты картофельные жаренные в растительном масле без зелени

Ингредиенты

Картофель до 31.10. х/о –25%, т/о –3% 206 г.
Масса отварного картофеля х/о — протирание — 3% 200 г.
Масса протертого картофеля 194 г.
Соль 0,5 г.
Мука пшеничная I с. 5 г.
Яйцо 10 г.
Масло растительное подсолнечное 5 г.
Мука пшеничная I с. для панировки 5 г.
Масса полуфабриката 220 г.
Масло растительное подсолнечное для жарки т/о — жарка — 11% 5 г.
Масса жареных котлет 195 г.
Зелень петрушки х/о -26% 5 г.

Рецепт

Картофель очистить, промыть, отварить, протереть горячим, затем охладить до 40–50°. В охлажденный протертый картофель добавить яйцо, масло, соль, муку, хорошо вымешать, разделать котлеты по 2 штуки на порцию, запанировать их в муке, выложить на противень, смазанный маслом, сверху сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу до готовности. Сформованные котлеты по 2 штуки на порцию обжарить на сковороде в растительном масле с обеих сторон и поставить в духовой шкаф на 5–10 минут для дожаривания.

Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты
Тыква х/о-30% 105 г.
Молоко пастеризованное 150 г.

Вода 400 г.
Яйцо 10 г.
Мука пшеничная I с. 5 г.
Соль 0,5 г.
Сливки 10%-ные 20 г.
Масло сливочное 5 г.
Петрушка (зелень) 5 г.

Рецепт

Тыкву очистить от кожицы, семян, промыть, нарезать мелкими дольками, припустить в воде и протереть с жидкостью. Из молока (2/3) и подсушенной муки приготовить молочный соус. Из молока (1/3) и яиц приготовить яично-молочную смесь. В овощной отвар с протертыми овощами добавить соль, сахар, сливки, молочный соус, довести до кипения, отставить на борт плиты и заправить льезоном и маслом.

День 5

День 3 (28.11.2023). Суммарная энергоценность 636 ккал.		
Время приема пищи	**Продукт или блюдо**	**Вес порции, г.**
Обед	1.71 Суп перловый с овощами на мясном бульоне	500.0
	Шоколад черный	10.0
	Яблоки	100.0
	Салат из белокочанной капусты	125.0
	Хлеб ржано-пшеничный подовый	20.0
	2.67 Рагу из телятины с овощами (II вариант)	235.0

Распределение суточной энергоценности:

Обед, 100%

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	0.0	0.0	28.9	0.0	0.0	0.0	28.9
Жиры, г	0.0	0.0	20.7	0.0	0.0	0.0	20.7
Углеводы, г	0.0	0.0	79.7	0.0	0.0	0.0	79.7
Клетчатка, г	0.0	0.0	4.7	0.0	0.0	0.0	4.7
Соотношение Ca/P	nan	nan	0.6	nan	nan	nan	0.6
Энергоценность, ккал	0.0	0.0	635.7	0.0	0.0	0.0	635.7

Белки 19% | Жиры 30% | Углеводы 51%

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 3.0
На килограмм массы тела: белков 0.5 г/кг, жиров 0.3 г/кг, углеводов 1.3 г/кг

Суп перловый с овощами на мясном бульоне

Ингредиенты

Мясной бульон 450 г.
Лук репчатый 5 г.
Петрушка (корень) 3 г.
Соль 0,5 г.
Масло сливочное крестьянское 5 г.
Крупа перловая 20 г.
Картофель до 31.10. х/о -25% 52 г.
Морковь до 01.01. х/о -20% 15 г.
Помидоры х/о-15% 20 г.
Зелень укропа 5 г.
Сметана 20%-ная 10 г.

Рецепт

Из костей и мяса приготовить мясокостный бульон с использованием репчатого лука и корня петрушки. Готовый бульон процедить,

посолить. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать (или натереть на крупной терке).

Помидоры перебрать, промыть, мелко нарезать. Подготовленную морковь и помидоры пассеровать в масле. Перловую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить до полуготовности (30–40 минут), затем крупу залить горячим мясным бульоном, варить 20–40 минут, затем добавить припущенные морковь, помидоры, мелко нарезанный картофель и продолжать варить до готовности (15–20 минут). При подаче посыпать рубленой зеленью и заправить сметаной.

Салат из белокочанной капусты

Ингредиенты

Капуста белокочанная 344 г (1/5 кочана)
Масса припущенной белокочанной капусты 310 г (12 ст.ложек)
Огурцы свежие очищенные 200 г (2 шт.)
Помидоры свежие 200 г (2 шт.)
Яйцо 100 г (2 1/2 шт.)
Сметана 200 г (8 ст.ложек)
Выход готового продукта 1000 г (8 порций).
Порция 125 г (5 ст.ложек).

Рецепт

Капусту нарезают крупными шашками, затем кладут в посуду слоем не более 5 см, припускают в небольшом количестве мясного бульона или воды с добавлением масла. Помидоры и огурцы нарезают ломтиками. Овощи перемешивают.

При отпуске салат поливают сметаной или майонезом и оформляют яйцом.

Рагу из телятины с овощами (II вариант)

Зеленый горошек консервированный х/о-35% 20 г.
Помидоры х/о-15% 15 г.
Мука пшеничная I с. 5 г. Бульон 75 г.
Соль 1 г.
Масса соуса 75 г.
Масса полуфабриката рагу т/о — тушение — 20% 295 г.
Масса готового рагу 235 г.

Рецепт

Телятину (лопатку или грудинку) зачистить от костей, порубить, промыть, залить горячей водой, тушить до полуготовности. С использованием бульона, в котором варилась телятина, подсушенной муки приготовить соус, залить им телятину,

посолить, добавить припущенные в небольшом количестве воды с маслом морковь, лук, корень петрушки, положить нарезанный картофель, помидоры, зеленый горошек и тушить до готовности.

День 6

День 4 (28.11.2023). Суммарная энергоценность 831 ккал.		
Время приема пищи	**Продукт или блюдо**	**Вес порции, г.**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный заварной	20.0
	Салат витаминный	125.0
	Картофель отварной	120.0
	2.107 Суфле из отварной курицы паровое (куры I к. полупотрошеные) (I вариант)	125.0
	1.83 Суп фасолевый на мясном бульоне	510.0

Распределение суточной энергоценности:

Обед, 100%

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	0.0	0.0	41.0	0.0	0.0	0.0	41.0
Жиры, г	0.0	0.0	33.6	0.0	0.0	0.0	33.6
Углеводы, г	0.0	0.0	86.4	0.0	0.0	0.0	86.4
Клетчатка, г	0.0	0.0	4.3	0.0	0.0	0.0	4.3
Соотношение Ca/P	nan	nan	0.6	nan	nan	nan	0.6
Энергоценность, ккал	0.0	0.0	831.5	0.0	0.0	0.0	831.5

Белки 20% | Жиры 37% | Углеводы 43%

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 2.9

На килограмм массы тела: белков 0.7 г/кг, жиров 0.6 г/кг, углеводов 1.4 г/кг

Суп фасолевый на мясном бульоне

Ингредиенты

Бульон мясной 650 г.
Фасоль 60 г.
Картофель до 31.10. 52 г.
Морковь до 01.01/ х/о — 20% 15 г.
Лук репчатый 5 г.
Петрушка (корень) 5 г.
Лук зеленый 5 г.
Масло сливочное крестьянское 5 г.
Соль 0,5 г.
Сметана 20%-ная 10 г.

Рецепт

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 5–6 часов, затем залить мясным бульоном, варить на слабом огне при закрытой крышке до размягчения, добавить пассерованные в масле с добавлением небольшого количества бульона коренья (морковь, лук, петрушку), нарезанный кубиками картофель и продолжать варить до готовности. При подаче посыпать мелко рубленной зеленью.

Суфле из отварной курицы паровое (куры I к. полупотрошеные) (I вариант)

Ингредиенты
Куры I к. полупотрошеные х/о — для варки целиком –31,4%-
Выход мякоти без кожи, костей — 34% (для определения химического состава) т/о — варка — 28% 89 г.
Масса вареных кур Отходы на кости и кожу — 47% (к массе птицы после т/о) 129 г.
Масса мякоти вареных кур 68 г.
Яйцо 20 г.
Молоко пастеризованное 50 г.
Мука пшеничная I с. 5 г.
Соль 1 г.
Масса соуса 48 г.
Масса полуфабриката т/о — суфле на пару — 8% 136 г.
Масса суфле 125 г.
Масло сливочное крестьянское 5 г.

Рецепт

Мякоть вареных кур дважды пропустить через мясорубку, затем в фарш постепенно ввести молочный соус, массу взбить, добавить желтки, в последний момент — взбитые белки, слегка вымешать снизу вверх. Массу выложить в смазанные маслом формочки, варить на пару.

Салат витаминный

Ингредиенты
Капуста белокочанная 250 г (1/6 кочана)
Морковь 100 г (1 шт.)
Лук зеленый 100 г (1 пучок)
Перец сладкий 150 г (1 шт.)
Горошек зеленый консервированный 200 г (7 ст.ложек)
Лимон для сока 42 г (1/2 шт.)
Сметана 150 г (6 ст.ложек)
Сахар 50 г (2 ст.ложки)
Выход готового продукта 1000 г (8 порций).
Порция 125 г (5 ст.ложек).

Рецепт

Сырую капусту, морковь, зеленый лук, сладкий перец нарезают, добавляют зеленый горошек и перемешивают, заправляют соком лимона, сметаной и сахаром.

День 7

День 5 (28.11.2023). Суммарная энергоценность 745 ккал.		
Время приема пищи	**Продукт или блюдо**	**Вес порции, г.**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный подовый	20.0
	Овощное рагу	250.0
	2.84 Оладьи из говяжьей печени	85.0
	Суп чечевичный	250.0

Распределение суточной энергоценности:

Обед, 100%

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	0.0	0.0	33.6	0.0	0.0	0.0	33.6
Жиры, г	0.0	0.0	34.1	0.0	0.0	0.0	34.1
Углеводы, г	0.0	0.0	71.6	0.0	0.0	0.0	71.6
Клетчатка, г	0.0	0.0	9.1	0.0	0.0	0.0	9.1
Соотношение Ca/P	nan	nan	0.5	nan	nan	nan	0.5
Энергоценность, ккал	0.0	0.0	745.5	0.0	0.0	0.0	745.5

Белки 18% | Жиры 42% | Углеводы 39%

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 2.7

На килограмм массы тела: белков 0.6 г/кг, жиров 0.6 г/кг, углеводов 1.2 г/кг

Суп чечевичный

Ингредиенты

Картофель 200 г (2 шт.)
Чечевица 100 г (1/2 стакана)
Лук репчатый 40 г (1/2 шт.)
Морковь 40 г (1/2 шт.)
Петрушка корень 10 г (1/5 шт.)
Масло растительное 20 г (5 ч.ложек)
Бульон или вода 700 г (700 мл)
Выход готового продукта 1000 г.
Порция 250 г (1 половник).

Рецепт

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь и петрушку мелкими кубиками, лук мелко рубят. Чечевицу перебирают, моют, кладут в холодную воду на 5-

8 часов, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Сваренную чечевицу кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

Оладьи из говяжьей печени

Ингредиенты
Печень говяжья мороженая х/о-17% 85 г. Хлеб пшеничный 15 г.
Соль 1 г.
Масса полуфабриката оладей 100 г.
Масло топленое т/о — жарение — 15% 10 г.
Масса жареных оладей 85 г.

Рецепт

Печень зачистить от пленок и желчных протоков, промыть, нарезать на мелкие куски, пропустить через мясорубку, добавить натертый пшеничный хлеб и вновь провернуть через мясорубку, посолить, хорошо вымешать, разделать в виде лепешек по 2 штуки на порцию и жарить на сковороде с маслом непосредственно перед отпуском до образования корочки с обеих сторон.

Овощное рагу

Ингредиенты
Картофель 80 г (1 шт. небольш.)
Морковь 40 г (1/2 шт.)
Лук репчатый 20 г (1/4 шт.)
Репа 40 г (1/4 шт.)
Капуста белокочанная 50 г
Вода 10 г (10 мл)
Масло растительное 10 г (2,5 ч.ложки)
Соус красный 75 г (3,5 ст.ложки)
Соль 2 г (1/6 ч.ложки)
Выход готового продукта 250 г.
Порция 125 г (5 ст.ложек).

Рецепт

Нарезанные дольками или кубиками картофель и коренья слегка обжаривают по отдельности, лук пассеруют. Капусту нарезают шашками, припускают. Затем овощи и картофель соединяют и заливают соусом красным, или томатным, или сметанным и тушат 10-15 мин. После этого добавляют припущенную капусту и продолжают тушить 15-20 мин до готовности. За 5-10 мин до окончания кладут перец горошком, лавровый лист, соль. При отпуске рагу поливают маслом и посыпают зеленью.

День 8

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Обед	Хлеб ржано-пшеничный заварной	30.0
	Суп-пюре из шпината	250.0
	Апельсин	150.0
	Картофель печеный без соли	150.0
	Салат из квашеной капусты	125.0
	Горбуша запеченная	75.0

Распределение суточной энергоценности:

Обед, 100%

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	0.0	0.0	31.6	0.0	0.0	0.0	31.6
Жиры, г	0.0	0.0	15.9	0.0	0.0	0.0	15.9
Углеводы, г	0.0	0.0	80.8	0.0	0.0	0.0	80.8
Клетчатка, г	0.0	0.0	12.3	0.0	0.0	0.0	12.3
Соотношение Ca/P	nan	nan	0.4	nan	nan	nan	0.4
Энергоценность, ккал	0.0	0.0	606.7	0.0	0.0	0.0	606.7

Белки 21% | Жиры 24% | Углеводы 55%

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 2.9
На килограмм массы тела: белков 0.5 г/кг, жиров 0.3 г/кг, углеводов 1.3 г/кг

Суп-пюре из шпината

Ингредиенты

Шпинат 300 г Морковь 40 г (1/2 шт.)
Мука пшеничная 40 г (5 ч.ложек)
Масло сливочное 20 г (4 ч.ложки)
Молоко 150 г (150 мл)
Бульон или вода 800 г (800 мл)
Выход готового продукта 1000 г.
Порция 250 г (1 половник).

Рецепт

Листья шпината припускают и протирают. На отваре шпината приготавливают белый соус. Протертый шпинат соединяют с белым соусом, разводят бульоном и проваривают. Готовый суп заправляют горячим молоком с маслом сливочным. Для гарнира морковь нарезают мелкими кубиками, припускают и кладут в суп при отпуске. Отдельно подают гренки. Свежий шпинат можно заменить консервированным.

Салат из квашеной капусты

Ингредиенты
Капуста квашеная 810 г (32 ст.ложки)
Лук зеленый 100 г (1 пучок)
или лук репчатый 100 г (1 шт.)
Сахар 50 г (2 ст.ложки)
Масло растительное 50 г (3 ст.ложки)
Выход готового продукта 1000 г (8 порций).
Порция 125 г (5 ст.ложек).

Рецепт

Квашеную капусту перебирают, крупные части измельчают, затем добавляют шинкованный лук, сахар и заправляют растительным маслом.

День 9

День 7 (28.11.2023). Суммарная энергоценность 756 ккал.		
Время приема пищи	**Продукт или блюдо**	**Вес порции, г.**
Обед	Хлеб бородинский	30.0
	2.27а Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой (говядина I к.) (I вариант)	125.0
	Киви	100.0
	8.51 Рагу из овощей	185.0
	Салат из сырых овощей	125.0
	1.76 Щи из свежей капусты на мясном бульоне с	510.0

Распределение суточной энергоценности:

Обед, 100%

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	0.0	0.0	31.7	0.0	0.0	0.0	31.7
Жиры, г	0.0	0.0	37.2	0.0	0.0	0.0	37.2
Углеводы, г	0.0	0.0	69.4	0.0	0.0	0.0	69.4
Клетчатка, г	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	7.0
Соотношение Ca/P	nan	nan	0.8	nan	nan	nan	0.8
Энергоценность, ккал	0.0	0.0	756.4	0.0	0.0	0.0	756.4

Белки 17% | Жиры 45% | Углеводы 38%

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 2.7

На килограмм массы тела: белков 0.5 г/кг, жиров 0.6 г/кг, углеводов 1.2 г/кг

Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой

(говядина I к.) (I вариант)

Ингредиенты

Говядина I к. 89 г.
Хлеб пшеничный 15 г.
Вода 20 г.
Соль 1 г.
Яйцо 10 г.
Молоко 10 г.
Масса омлетной смеси т/о — варка на пару — 8% 20 г. Масса омлета 18 г.
Масса полуфабриката т/о — варка на пару — 12% 142 г. Масса рулета 125 г.
Масло сливочное крестьянское 5 г.

Рецепт

Мясо промыть, зачистить от сухожилий, пропустить через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде и отжатым хлебом, снова пропустить через мясорубку, посолить, хорошо выбить. Приготовленную массу выложить тонким слоем на смоченную водой ткань и на середину положить охлажденный омлет, приготовленный на пару из молока и яиц (см.

№ 4.6), свернуть в виде рулета, переложить с ткани на противень, смоченный водой, и варить на пару или в воде. При подаче полить маслом.

Рагу из овощей

Ингредиенты

Масса отварного картофеля 50 г.
Масса припущенной моркови 30 г.
Капуста белокочанная 34 г.
Масса припущенной капусты 31 г.
Тыква 37 г.
Масса припущенной тыквы 31 г.
Лук репчатый 15 г.
Масса припущенного лука 7 г.
Масло растительное 5 г.
Петрушка (корень) 5 г.
Масса припущенной петрушки 3 г.
Сметана 20%-ная 20 г.
Мука пшеничная I с. 5 г.
Овощной отвар 60 г.
Соль 1 г.
Масса соуса 80 г.
Масса полуфабриката т/о — рагу 20% 232 г. Масса рагу 185 г.

Рецепт

Подготовленный картофель, нарезанный мелкими кубиками, варить в небольшом количестве воды 10–15 минут и отвар слить. Морковь, белокочанную капусту, тыкву и корень петрушки припустить раздельно в небольшом количестве воды до полуготовности. Из подсушенной муки, сметаны, овощного отвара, соли приготовить соус. Подготовленные овощи залить сметанным соусом и тушить на слабом огне при закрытой крышке до готовности.

Салат из сырых овощей

Ингредиенты

Морковь 160 г (2 шт.)
Помидоры свежие 250 г (2.5 шт.)
Огурцы свежие очищенные 250 г (2,5 шт.)
Капуста белокочанная 150 г (1/10 кочана)
Сметана 200 г (8 ст.ложек)
Выход готового продукта 1000 г (8 порций).
Порция 125 г (5 ст.ложек).

Рецепт

Сырую морковь нарезают тонкой соломкой, свежие огурцы и помидоры тонкими ломтиками, капусту шинкуют. Овощи перемешивают и поливают сметаной или майонезом. В салат можно добавить нарезанный сладкий перец (10-15 г на порцию).

Щи из свежей капусты на мясном бульоне с

Ингредиенты
Бульон мясной 450 г.
Капуста белокочанная х/о-20% 100 г.
Картофель до 31.10. х/о-25% 52 г.
Морковь до 01.01. х/о-20% 24 г.
Помидоры (или томат-пюре 10/10) 25 г.
Лук репчатый для варки 10 г.
Петрушка (корень) бульона 5 г.
Лук зеленый 5 г.
Масло сливочное крестьянское 5 г.
Соль 0,5 г.
Сметана 20%-ная 10 г.

Рецепт

Из костей и мяса приготовить мясокостный бульон, процедить его. Морковь, репчатый лук, корень петрушки очистить, промыть, мелко нарезать, пассеровать в масле. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарезать соломкой, положить в горячий мясной бульон, довести до кипения, добавить мелко нарезанный картофель, припущенные коренья, мелко нарезанные помидоры, варить на слабом огне до готовности. При подаче посыпать рубленой зеленью и заправить сметаной. При отсутствии помидоров можно использовать томат-пюре (5–10 г), которое пассеруется вместе с кореньями.

День 10

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Обед	Гранат	100.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	20.0
	Салат зеленый со сметаной	125.0
	Рис коричневый отварной	150.0
	3.5 Суфле из отварной рыбы паровое (из минтая) с маслом	110.0
	1.78 Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	510.0

Распределение суточной энергоценности:

Обед, 100%

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	0.0	0.0	30.1	0.0	0.0	0.0	30.1
Жиры, г	0.0	0.0	22.6	0.0	0.0	0.0	22.6
Углеводы, г	0.0	0.0	92.2	0.0	0.0	0.0	92.2
Клетчатка, г	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	7.0
Соотношение Ca/P	nan	nan	0.5	nan	nan	nan	0.5
Энергоценность, ккал	0.0	0.0	709.6	0.0	0.0	0.0	709.6

Белки 17% | Жиры 29% | Углеводы 53%

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 2.9

На килограмм массы тела: белков 0.5 г/кг, жиров 0.4 г/кг, углеводов 1.5 г/кг

Салат зеленый со сметаной

Ингредиенты
Салат 760 г (5 пучков)
Сметана 250 г (10 ст.ложек)
Выход готового продукта 1000 г (8 порций). Порция 125 г (5 ст.ложек).

Рецепт

Подготовленный салат нарезают. Перед отпуском его поливают сметаной или салатной заправкой. Можно заменить салатную заправку растительным маслом. На порцию салата можно добавить яйцо - 10-20 г (1/4-1/2 шт.).

Рис коричневый отварной

Ингредиенты
Рис коричневый 230 г (1 стакан)
Вода 625 г (2,5 стакана)
Выход готового продукта 710 г.
Порция 50 г (2 ст.ложки).

Рецепт

Рис промыть, откинуть на сито, затем положить в кастрюлю, залить холодной водой. Довести до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и варить при слабом кипении примерно 40 минут, пока рис не вберет всю воду. После этого снять рис с огня и дать настояться, не снимая крышки, 10 минут.

Суфле из отварной рыбы паровое (из минтая) с маслом

Ингредиенты
Минтай неразделанный (всех размеров) х/о — филе без кожи, костей –54% т/о — варка –19% 93 г.
Масса отварной рыбы 75 г.
Молоко пастеризованное 30 г.
Мука пшеничная I с. 5 г.
Соль 0,5 г.
Масса соуса 30 г.
Яйцо 20 г.
Масса полуфабриката 125 г.
Масло сливочное крестьянское для смазки 2 г.
Масса суфле т/о — варка на пару–15% 105 г.
Масло сливочное крестьянское 5 г.

Рецепт

Рыбу разделать на филе без кожи и костей, сварить, охладить, пропустить 2–3 раза через мелкую решетку мясорубки. Приготовить из муки и молока белый соус, охладить, посолить, смешать с рыбной массой, добавить яичный желток и хорошо вымешать. Белки взбить в густую пену, осторожно ввести в рыбную массу и слегка перемешать. Массу выложить в смазанный маслом сотейник и сварить на пару. При отпуске полить растопленным маслом.

Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне

Ингредиенты
Бульон мясной 450 г.
Свекла до 01.01. х/о — 20% 80 г.
Капуста белокочанная 56 г.
Морковь до 01.01. 20 г.
Лук репчатый 10 г.
Петрушка (корень) 5 г.
Томат-пюре 10 г.
Масло сливочное крестьянское 5 г.
Сахар-песок 2 г.
Лимонная кислота 2%-ная 0,1 г.
Соль 0,5 г.
Сметана 20%-ная 10 г.

Рецепт

Из костей и мяса приготовить мясной бульон, процедить его. Морковь, репчатый лук, корень петрушки очистить, промыть, мелко нарезать, припустить в небольшом количестве мясного бульона с добавлением масла. Свеклу очистить промыть, мелко нарезать (или натереть на крупной терке). Тушить в небольшом количестве мясного бульона с добавлением масла и лимонной кислоты в закрытой посуде в течение 40– 60 минут, сначала на сильном огне, затем на тихом. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нашинковать соломкой, положить в кипящий мясной бульон, довести до кипения, добавить мелко нарезанный картофель, варить 10–15 минут, добавить тушеную свеклу, припущенные коренья, томат-пюре, соль, сахар, варить до готовности (5–10 минут). При отпуске положить сметану.

День 11

День 9 (28.11.2023). Суммарная энергоценность 702 ккал.		
Время приема пищи	**Продукт или блюдо**	**Вес порции, г.**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный подовый	20.0
	Яблоки	150.0
	Картофель отварной	150.0
	Овощная смесь "Весенние овощи" замороженная	200.0
	Эскалоп свиной	50.0
	1.85 Суп гороховый на мясном бульоне	510.0

Распределение суточной энергоценности:

Обед, 100%

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	0.0	0.0	30.6	0.0	0.0	0.0	30.6
Жиры, г	0.0	0.0	24.6	0.0	0.0	0.0	24.6
Углеводы, г	0.0	0.0	85.6	0.0	0.0	0.0	85.6
Клетчатка, г	0.0	0.0	13.0	0.0	0.0	0.0	13.0
Соотношение Ca/P	nan	nan	0.4	nan	nan	nan	0.4
Энергоценность, ккал	0.0	0.0	702.3	0.0	0.0	0.0	702.3

Белки 18% | Жиры 32% | Углеводы 50%

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 2.9
На килограмм массы тела: белков 0.5 г/кг, жиров 0.4 г/кг, углеводов 1.4 г/кг

Овощная смесь "Весенние овощи" замороженная

Ингредиенты
цветная капуста
стручковая фасоль
морковь брюссельская капуста
зеленый горошек

Эскалоп свиной

Ингредиенты
Свинина (корейка) 80 г
Масло растительное 5 г (1 ч.ложка)
Соль 1 г (на кончике ножа)
Выход готового продукта 54 г (1 порция).

Рецепт

Из корейки нарезают порционные куски мяса толщиной 10-15 мм (по 1-2 на порцию), слегка отбивают, посыпают солью, перцем и жарят с обеих сторон. При отпуске эскалоп кладут на гренок, гарнируют и поливают мясным соком. Гарниры - картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, сложные гарниры.

Суп гороховый на мясном бульоне

Ингредиенты

Бульон мясной 650 г.
Лук репчатый 5 г.
Петрушка (корень) 5 г.
Соль 0,5 г.
Масло сливочное крестьянское 5 г.
Горох лущеный 40 г.
Картофель до 31.10. 52 г.
Морковь до 01.01. х/о — 20% 15 г.
Зелень укропа 5 г.
Сметана 20%-ная 10 г.

Рецепт

Из костей и мяса приготовить мясной бульон, процедить его. Лущеный горох перебрать, промыть, залить холодной водой, оставить на 3–4 часа для замачивания. Морковь, репчатый лук, петрушку (корень) очистить, промыть, мелко нарезать, пассеровать в масле (или припустить в небольшом количестве мясного бульона с добавлением масла) до готовности. Замоченный лущеный горох (см. № 1.96) вновь промыть, залить горячим мясным бульоном и варить без соли при закрытой крышке до размягчения, затем добавить мелко нарезанный картофель, припущенные коренья, соль и варить до готовности (15–20 минут). При подаче посыпать рубленой зеленью и заправить сметаной.

Приложение 2

План занятий на 4 квартал 2024 года

№п/п	**Название темы/раздела**	**Количество часов, вид работы**		
		лекция, практическое занятие	**даты проведения занятий**	**ответственные**
1.	Понятие о сахарном диабете. Типы сахарного диабета.	1	11.10.2024	Культорганизатор, отделения социальной реабилитации и абилитации Студенты Х-МГМА, Волонтеры-медики
2.	Принципы питания при сахарном диабете	1	25.10.2024	Культорганизатор, отделения социальной

				реабилитации и абилитации Студенты ХМГМА Волонтеры-медики
3.	Физические нагрузки при сахарном диабете	1	15.11.2024	Культорганизатор, отделения социальной реабилитации и абилитации Студенты ХМГМА Волонтеры-медики
4.	Лечение сахарного диабета. Сахароснижающие препараты. Инсулинотерапия. Техника инъекций	1	29.11.2024	Культорганизатор, отделения социальной реабилитации и абилитации Студенты ХМГМА Волонтеры-медики
5.	Осложнения сахарного диабета. Сердечно-сосудистые факторы риска. Состояние глаз и почек у больных диабетом	1	13.12.2024	Культорганизатор, отделения социальной реабилитации и абилитации Студенты ХМГМА Волонтеры-медики
6.	Самоконтроль. Контроль сахара крови и ацетона в моче в домашних условиях. Уход за стопами	1	20.12.2024	Культорганизатор, отделения социальной реабилитации и абилитации Студенты ХМГМА Волонтеры-медики
	Итого	**7 ч**		