



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
(Депобразования и молодежной политики Югры)**

**ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
(Депздрав Югры)**

**П Р И К А З**

Об утверждении Методических рекомендаций по организации питания обучающихся в государственных образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, осуществляющих образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательным программам среднего профессионального образования в области искусств, интегрированным с образовательными программами основного общего и среднего общего образования, находящихся в ведении исполнительных органов государственной власти Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и муниципальных общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры с учетом обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов, состояния здоровья обучающихся и Методических рекомендаций по организации диетического питания обучающихся

от 13 июля 2020 года  
Ханты-Мансийск

№ 983/961

В соответствии с Законом Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 10 декабря 2019 года № 90-оз «О принципах организации питания обучающихся в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» **п р и к а з ы в а е м:**

1. Утвердить:
  - 1.1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся в государственных образовательных организациях

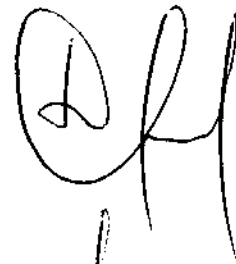
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, осуществляющих образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательным программам среднего профессионального образования в области искусств, интегрированным с образовательными программами основного общего и среднего общего образования, находящихся в ведении исполнительных органов государственной власти Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и муниципальных общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры с учетом обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов, состояния здоровья обучающихся (приложение 1).

1.2. Методические рекомендации по организации диетического питания обучающихся (приложение 2).

2. Отделу организационной работы и защиты информации Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (Русова М.С.) обеспечить рассылку настоящего приказа в течение трех дней со дня подписания.

3. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на первого заместителя директора Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, заместителя директора Департамента здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Директор Департамента  
образования и молодежной политики  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры



А.А.Дренин

Директор Департамента  
здравоохранения Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры



А.А. Добровольский

Приложение 1 к приказу  
Департамента образования  
и молодежной политики  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
Департамента здравоохранения  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
от 13 июля 2020 года № 983/961

Методические рекомендации по организации питания обучающихся в государственных образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, осуществляющих образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательным программам среднего профессионального образования в области искусств, интегрированным с образовательными программами основного общего и среднего общего образования, находящихся в ведении исполнительных органов государственной власти Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и муниципальных общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры с учетом обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов, состояния здоровья обучающихся

1. Организация питания обучающихся в государственных образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, осуществляющих образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательным программам среднего профессионального образования в области искусств, интегрированным с образовательными программами основного общего и среднего общего образования, находящихся в ведении исполнительных органов государственной власти Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее - государственные образовательные организации) и муниципальных общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с дополнительными требованиями к организации питания, в том числе диетического, в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, утвержденными постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 3 июля 2020 года № 280-п «О дополнительных требованиях к организации питания, в том числе диетического, в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного

округа – Югры, а также перечне хронических заболеваний, при которых обучающимся предоставляется диетическое питание» (далее – автономный округ).

2. Обучающиеся в государственных образовательных организациях, муниципальных общеобразовательных организациях (далее - образовательная организация), в том числе проживающие в интернате, обеспечиваются бесплатным, частично платным или полностью платным питанием, на условиях и в порядке, установленных учредителями образовательных организаций.

3. Образовательная организация самостоятельно осуществляет выбор формы обеспечения питания.

4. В случае обеспечения питания образовательными организациями самостоятельно:

4.1. Закупка пищевых продуктов и продовольственного сырья осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации о контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд.

4.2. Ассортимент продовольственных товаров и сырья, используемых при организации питания, определяется исходя из составленного меню на основе рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания, с учетом специфики и особенностей питания отдельных групп обучающихся.

4.3. Питание должно соответствовать нормам обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах, с учетом обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов, сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, дифференцированных по возрастным группам обучающихся (7 - 11 и 12 - 18 лет), а также с использованием принципов щадящего питания и коррекции рациона с учетом социально-демографических факторов, национальных и территориальных особенностей питания населения, в том числе при отборе, приеме продовольственных товаров и сырья, используемых при приготовлении питания, утвержденной постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 № 45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08», методическими рекомендациями 2.4.5.0131-18 «Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания», Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР-2.4.0179-20, утвержденных Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации.

4.4. Обеспечивается соответствие набора и устройства производственных, складских, служебных, бытовых помещений, залов приема пищи, предусмотренных для организации питания, а также используемых при обеспечении питания оборудования и инвентаря требованиям законодательства (включая нормативно-технические и санитарно-гигиенические требования), предъявляемым к общеобразовательным организациям.

4.5. Обеспечивается наличие в штатном расписании должностей, необходимых для самостоятельного выполнения функций по предоставлению питания, замещение указанных должностей работниками, отвечающими квалификационным требованиям, установленным законодательством Российской Федерации для работников общественного питания.

5. В случае выбора образовательными организациями способа организации питания с привлечением организаций общественного питания, общеобразовательная организация организует проведение конкурентной процедуры путем проведения конкурса в порядке, установленном федеральным законодательством «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд», «О закупках товаров, работ, услуг отдельными видами юридических лиц» с целью отбора организаций общественного питания на право заключения договора об организации питания в общеобразовательных организациях (далее - конкурсный отбор) с учетом настоящих требований.

5.1 Документация о закупке, государственный контракт, договор на оказание услуг должны содержать:

- 1) порядок предоставления горячего питания;
- 2) функциональные, технические и качественные характеристики объекта закупки, в том числе предусмотренные требованиями типовых ассортиментных перечней пищевой продукции для обеспечения обучающихся питанием;
- 3) права и обязанности исполнителей и заказчиков услуг.

5.2. Организация общественного питания, обеспечивающая предоставление питания, должна соблюдать требования федеральных, региональных и муниципальных нормативных правовых актов, регулирующих данный вид деятельности.

6. Требования к пищевой продукции, предназначенной для обеспечения обучающихся питанием.

- 1) Каждая партия пищевой продукции должна сопровождаться документами, содержащими полную и достоверную информацию о товаре, предусмотренную установленными законодательством требованиями, и обеспечивающими ее прослеживаемость от производителя до конечного потребителя.

2) Определение поставщиков продуктов питания и осуществление входного контроля осуществляется с учетом информации, размещенной в «Государственном информационном ресурсе в сфере защиты прав потребителей».

7. Информация о проведении конкурсного отбора и составе Комиссии размещается на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

7.1. Образовательная организация обеспечивает проведение очередного конкурсного отбора не менее чем за два месяца до истечения срока действия договора об организации питания в образовательных организациях.

7.2. В случае досрочного расторжения договора об организации питания образовательная организация инициирует новый конкурсный отбор в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством автономного округа, а также настоящими требованиями.

8. Стоимость питания определяется образовательной организацией исходя из соблюдения норм питания детей в организованных детских коллективах, требований по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, дифференцированных по возрастным группам обучающихся (7 - 11 и 12 - 18 лет), утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008 № 45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08».

8.1. Стоимость продуктов питания обучающихся в образовательных организациях не зависит от источника финансирования и (или) способа организации обеспечения питанием.

9. Образовательные организации осуществляют модернизацию оборудования и текущий ремонт помещений и оборудования, используемых для обеспечения питания.

Включение в стоимость услуг питания в образовательных организациях расходов на содержание недвижимого имущества, а также других расходов, напрямую не связанных с приготовлением пищи, не допускается.

10. Диетическое питание для обучающихся с хроническими заболеваниями, входящих в перечень, утвержденный приложением 2 к постановлению Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 3 июля 2020 года № 280-п «О дополнительных требованиях к организации питания, в том числе диетического, в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, а также перечне хронических заболеваний, при которых обучающимся предоставляется диетическое питание», может обеспечиваться централизованно организациями питания,

предоставляющими диетическое лечебное и(или) диетическое профилактическое питание.

11. Учредитель (собственник) образовательной организации несет ответственность за:

1) создание условий для обеспечения обучающихся питанием, включая обеспечение обучающихся диетическим питанием в соответствии с утвержденными рекомендациями органа исполнительной власти в сфере здравоохранения автономного округа.

2) создание и содержание материально-технической базы, размещение заказов, проведение конкурсного отбора, финансирование и оплату предоставления пищевой продукции и питания.

12. Общественный (родительский) контроль за обеспечением обучающихся питанием и информационное обеспечение деятельности в сфере организации питания организовывается и осуществляется в соответствии с положениями статьи 5 Закона автономного округа от 10 декабря 2019 года № 90-оз «О принципах организации питания обучающихся в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Приложение 2 к приказу  
Департамента образования  
и молодежной политики  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
Департамента здравоохранения  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
от 13 июля 2020 года № 983/961

Методические рекомендации по организации диетического питания  
обучающихся

Питание обучающихся с хроническими заболеваниями в государственных образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, осуществляющих образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательным программам среднего профессионального образования в области искусств, интегрированным с образовательными программами основного общего и среднего общего образования, находящихся в ведении исполнительных органов государственной власти Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и муниципальных общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее – образовательная организация) должно обеспечивать потребности обучающегося в основных пищевых веществах и энергии, предупреждать развития обострения заболевания за счет качественного изменения рациона, специального подбора продуктов и характера их кулинарной обработки.

1. Питание при пищевой аллергии

Пищевая аллергия (ПА) - это вызванная приемом пищи патологическая реакция. В основе диеты при ПА лежит принцип элиминации (исключения) причинно значимого аллергена из питания обучающегося. При составлении элиминационного рациона обучающегося в качестве основы используют неспецифическую гипоаллергенную диету.

Целевое назначение: способствовать уменьшению антигенного воздействия пищи на организм обучающегося, создать условия для нормального функционального состояния органов пищеварения.

Общая характеристика: содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность диеты соответствуют физиологическим потребностям; исключаются продукты, обладающие повышенной сенсibiliзирующей активностью, содержащие пищевые добавки



(красители, консерванты, эмульгаторы), блюда со свойствами неспецифических раздражителей желудочно-кишечного тракта.

Кулинарная обработка: пища готовится на пару, отваривается, запекается или тушится после отваривания, дается преимущественно в не измельченном виде. Температура блюд 20-60°C.

Сроки назначения диеты: индивидуально, в зависимости от динамики аллергического заболевания.

Исключаются:

бульоны, острые, соленые, жареные блюда, копчености, пряности, колбасные изделия (вареная и копченая колбасы, сосиски, сардельки, ветчина), печень, рыба, икра, морепродукты, яйца, острые и плавленые сыры, майонез, кетчуп, горчица, хрен, тугоплавкие жиры и маргарин;

редька, редис, щавель, шпинат, томаты, болгарский перец, квашеная капуста, соленые и маринованные огурцы, а также дыня, арбуз, грибы, орехи, фрукты и ягоды красной и оранжевой окраски (цитрусовые, земляника, клубника, малина, абрикосы, персики, гранаты, виноград, облепиха, киви, ананас);

газированные фруктовые напитки, квас, кофе, какао, кисели, мед, шоколад, карамель, мороженое, зефир, пастила, торты, кексы, свежая выпечка, жевательная резинка.

Из питания исключаются также все продукты, содержащие выявленные причинно-значимые аллергены. Так, если у обучающегося выявлена аллергия к белкам коровьего молока, то из питания исключаются молочные продукты (молоко, сыр, сметана, кефир, йогурт и т. д.). Срок элиминации определяется индивидуально на основании результатов обследования и наблюдения.

Рекомендуются (с учетом индивидуальной переносимости): крупы (кроме манной), кисломолочные продукты (кефир, биокефир, йогурты без фруктовых добавок, неострые сорта сыра); постные сорта мяса (говядина, свинина, кролик, индейка, конина), овощи (все виды капусты, кабачки, патиссоны, светлая тыква, зелень петрушки, укропа, молодой зеленый горошек, стручковая фасоль); фрукты, ягоды (зеленные и желтые яблоки, груши, светлые сорта черешни, сливы, крыжовника, белая и красная смородина); соки из перечисленных фруктов и ягод для детского питания или натуральные, разбавленные на 1/3 кипяченой водой, чай без ароматизаторов; топленое сливочное масло, рафинированное дезодорированное растительное масло (кукурузное, подсолнечное, оливковое и др.); хлеб пшеничный 2-го сорта или "Дарницкий", хлебцы зерновые; кукурузные ирисовые хлопья и палочки (несладкие), проста сушка.

При достижении ремиссии рацион должен постепенно расширяться за счет ранее исключенных продуктов и блюд (кроме продуктов, обладающих повышенной сенсibiliзирующей активностью, содержащих искусственные пищевые добавки (красители, консерванты, эмульгаторы),

неспецифических раздражителей ЖКТ). Следует отметить, что вышеперечисленные продукты, часто вызывающие как истинные аллергические реакции, так и реакции не иммунного характера, могут являться триггерами аллергических реакций, поэтому употребление их может ограничиваться в течение продолжительного времени, при этом длительность и строгость элиминации всегда определяется индивидуально.

Обучающиеся с хроническим течением ПА и множественной сенсibilизацией могут нуждаться в длительном исключении широкого спектра продуктов из питания, что может приводить к развитию дефицита различных пищевых веществ.

**Продукты, наиболее часто исключаемые из гипоаллергенных диет  
больных с ПА и возникающие при этом дефициты макро- и  
микронутриентов**

Группы продуктов	Дефицит нутриентов в рационе
Молоко, творог, кисломолочные напитки	Животный белок, кальций, витамины А, D, B <sub>2</sub>
Рыба и морепродукты	Животный белок, омега-3 жирные кислоты, йод, витамины А, D, группы В
Куриные яйца	Животный белок, жиры, фосфолипиды, витамины B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>12</sub> , С, D, Е, А
Злаки (каши, макаронные и кондитерские изделия, хлеб)	Растительный белок, селен, витамины группы В, токоферол
Цитрусовые, ярко окрашенные овощи и фрукты	L-каротин, аскорбиновая кислота, пищевые волокна

Белковая часть рациона формируется в основном за счет мясных продуктов. При исключении молока, рыбы, коррекция по белковой части рациона возможна путем включения мяса индейки, кролика, нежирной баранины, конины. Наиболее сложной стороной адаптации рациона является коррекция его микронутриентного состава: содержания витаминов, минеральных веществ, незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот и др. При длительном соблюдении безмолочной диеты обучающемуся должны дополнительно назначаться препараты кальция (кальция лактат, глюконат, глицерофосфат или др. в виде монопрепаратов либо в комбинации с витамином D<sub>3</sub>). В тех случаях, когда из питания исключена рыба, у обучающихся для обеспечения потребности в ПНЖК класса омега-3 используются нутрицевтики или лекарственные препараты морского или растительного происхождения (под контролем переносимости). Жировые нутрицевтики могут назначаться в подострый период заболевания, а также в период ремиссии в возрастных дозировках (0,8-1,6 г/сутки) курсами 30-40 дней. В периоде ремиссии по показаниям проводят витаминотерапию с использованием современных поливитаминных комплексов или единичных витаминных препаратов.

## 2. Питание при целиакии

Целиакия - это генетически обусловленное заболевание. Патогенетической основой заболевания является непереносимость глютена - белка, содержащегося в ряде злаковых культур (пшеница, рожь, ячмень и овёс). Под действием глютена у больных поражается слизистая оболочка кишечника и появляются разнообразные симптомы нарушения деятельности органов пищеварения - частый жидкий стул, вздутие живота, а также признаки нарушения всасывания питательных веществ - потеря массы тела, замедление роста, авитаминозы, недостаток микроэлементов. Целиакия встречается у лиц как мужского, так и женского пола. Прогноз целиакии зависит от своевременности постановки диагноза и начала терапии. Строгая пожизненная безглютеновая диета является единственным эффективным методом лечения целиакии. Назначение безглютеновой диеты как можно раньше определяет благоприятный прогноз и улучшает качество жизни обучающихся с целиакией, предотвращая развитие осложнений.

Глютен-содержащие продукты и блюда,  
которые следует исключить из рациона питания при целиакии

Продукты	Пшеница	Рожь	Ячмень	Овес
Крупы, каши	Манная, пшеничная, «Артек», «Полтавская», кускус, спельта, тритикале, дурум, булгур, полба, а также крупы из нескольких злаков, включающие в свой состав пшеницу («5 злаков», «7 злаков» и др.)	Ржаная, а также крупы из нескольких злаков, включающие в свой состав рожь («5 злаков», «7 злаков» и др.)	Ячневая, перловая, ячменная, а также крупы из нескольких злаков, включающие в свой состав ячмень («5 злаков», «7 злаков» и др.)	Овсяная, «Геркулес», толокно, а также крупы из нескольких злаков, включающие в свой состав овес («5 злаков», «7 злаков» и др.)
Мука и отруби	Пшеничная мука и отруби, мучные смеси с пшеничной мукой в составе	Ржаная мука и отруби, мучные смеси с ржаной мукой в составе	Ячменная мука и отруби, мучные смеси с ячменной мукой в составе	Овсяная мука, мучные смеси с овсяной мукой в составе
Детские каши	Детские инстантные (быстрорастворимые) каши с пшеничными, манными хлопьями, «смешанные злаки», «4 злака», «7 злаков» и т.п.	«4 злака», «7 злаков», «смешанные злаки»	Ячневая, ячменная каша, «4 злака», «7 злаков», «смешанные злаки»	Все готовые каши с овсяной мукой и хлопьями, «4 злака», «7 злаков», «смешанные злаки»

Готовое баночное питание	Консервы для детского питания с мясом, рыбой и овощами и др. с добавками пшеничной муки или манной крупы (см. состав на упаковке)			Детские мясные, мясо-овощные, рыбные, фруктовые консервы с овсяной мукой
Хлеб и хлебобулочные изделия; кондитерские изделия	Хлеб, сушки, сухари, печенье, вафли, сдоба, пироги, торты, блины, выпечка и др. из пшеничной муки.	Хлеб, лепешки, хлебцы, сухари и др. из ржаной муки	Ячменные лепешки, кукурузные палочки, кукурузные хлопья и др. изделия, содержащие ячменный солод и ячменную патоку	Хлеб, печенье, лепешки, галеты, хлебцы, блины и др. из овсяной
Макаронные изделия	Макароны, вермишель, рожки, спагетти, лапша, а также любые макаронные изделия, содержащие другие виды пшеницы (например, спельту, полбу, тритикале, дурум)			
Мясные, рыбные и молочные полуфабрикаты	Вареная колбаса, сосиски, полуфабрикаты котлет и др., изделия из рубленого рыбные и молочные полуфабрикаты мяса и рыбы, крабовые палочки, пельмени, вареники, сырники, творожные пасты и сырки, подливы к мясным и рыбным блюдам на пшеничной муке, мука и сухари для панировки			
Напитки	Пиво	Хлебный квас, пиво	Кофейные напитки, растворимый кофе, концентрат чая, порошковые витаминные напитки, кисель ячменный	Овсяный кисель
Молочные продукты промышленного производства	Молочные продукты с добавлением отрубей и хлопьев из пшеницы, ячменя, овса, ржи. Сырники, сырки глазированные, мягкие сыры, некоторые сыры твердых сортов, в которых по традиционным рецептам используется			

	пшеница Заменители молочных продуктов (творожный продукт, сметанный продукт, спред, сырный продукт).
--	---

«Скрытый» глютен могут содержать (зависит от рецептуры производителя):

вареные колбасы, сосиски, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы;

многие мясные, рыбные консервы;

многие овощные и фруктовые консервы, в т.ч. томатные пасты, кетчупы;

некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, мягкие и плавленые сыры;

маргарины с глютен содержащими стабилизаторами;

некоторые виды уксусов и салатных соусов, майонезов;

соевые соусы;

многокомпонентные сухие приправы и пряности;

концентрированные сухие супы, бульонные кубики, картофельное пюре быстрого приготовления;

картофельные и кукурузные чипсы;

замороженный картофель - «фри»;

некоторые виды чая, кофе- и какао-смеси для быстрого приготовления (быстрорастворимые);

кукурузные хлопья при использовании ячменной патоки;

имитации морепродуктов - «крабовые палочки», «крабовое мясо»;

карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, восточные сладости, повидло промышленного производства;

модифицированный крахмал, некоторые пищевые добавки (краситель аннато E-160b, карамельные красители E-150a - E-150d, мальтол E-636, изомальтол E-953, мальтит и мальтитный сироп E-965), эмульгаторы, стабилизаторы;

квас, пиво;

нетоксичными злаками при целиакии являются рис, гречиха, кукуруза, пшено, амарант, киноа, монтина, чумиза, саго, сорго, тэфф.

Безопасными являются мука и крахмалы, приготовленные из корнеплодов: картофеля, маниоки, тапиоки, батата, бобовых (бобов, фасоли, гороха, сои, различных орехов).

### 3. Питание при воспалительных заболеваниях кишечника

(болезнь Крона, язвенный колит)

Диета физиологически полноценная, с нормальным содержанием белков, жиров, углеводов и ограничением поваренной соли, с некоторым ограничением механических и химических раздражителей слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, с исключением продуктов и блюд, усиливающих процессы брожения и гниения в кишечнике, а также сильных стимуляторов желчеотделения, секреции желудка и

поджелудочной железы, веществ, раздражающих печень. Режим питания дробный — 5-6 раз в день.

Кулинарная обработка. Пища готовится в вареном виде, на пару, а также запекается в духовке, подается к столу преимущественно не размельченной (при отсутствии обострений) при обострениях воспаления в кишечнике пища измельчается. Температура горячих блюд - 55-60<sup>0</sup> С, холодных - не ниже 15<sup>0</sup> С.

Химический состав и энергетическая ценность. Белки - 75-85 г (в том числе животных 40-50 г), жиры - 80-110 г (в том числе растительных 15-20 г), углеводы - 350-450 г (в том числе простых 40-60 г). Энергетическая ценность - 2400-2900 ккал. Количество свободной жидкости - 1,5 л. Поваренная соль - 6 г.

Соблюдение строгой безмолочной диеты с исключением цельного молока, молочных продуктов (допускается употребление кефира, ряженки, сметаны не более 100 г 2 раза в неделю), можно сыр твердых сортов, сливочное масло, сливки и сметану некислую в блюда.

Исключить: мандарины, соусы, соленья, копчености, консервы, пищевые красители, из овощей - белокочанную капусту, томаты, бобовые (фасоль, горох), свеклу, из фруктов - экзотические фрукты (цитрусовые, ананасы, киви и др.), арбуз, дыню, ягоды (малина, клубника, вишня, крыжовник, смородина и др.) и соки из соответствующих фруктов, ягод, газированные напитки, лимонады. Следует отказаться от жареной пищи.

Рекомендуется:

пища, приготовленная на пару, в духовке, в отварном виде,  
каши (преимущественно рис, кукуруза, пшено, греча): варить на воде или мясном бульоне,

макаронные изделия: макароны, вермишель 2-3 раза в неделю,  
яйца: паровые омлеты на воде, всмятку, в крутом виде (ограниченно) - 2-3 раза в неделю,

супы: на нежирном мясном, курином, рыбном бульоне с картофелем, вермишелью, рисом, капустой (цветной или брокколи), морковь - в отварном виде (немного),

мясо, птица, рыба нежирных сортов: говядина, курица, кролик, индейка (отварные кусочки, паровые котлеты, фрикадельки, кнели) 3 раза в день с основным приемом пищи + дотация белка 200 г/сут (мясо/птица),

овощи: картофель отварной или в виде пюре на воде или мясном бульоне, картофельная запеканка, капуста цветная или брокколи, кабачки, тыква - индивидуально, вне обострения (нормальный стул, отсутствие боли в животе),

фрукты: спелые яблоки и груши, запеченные или в виде пюре, гранаты,

можно кисель и желе, несладкий компот (соки исключить!),

хлебобулочные изделия: хлеб (предпочтительно подсушенный или сухарики) в умеренном количестве,

кондитерские изделия: пастила, зефир, шоколад только горький (очень ограниченно).

Расширение диеты только по согласованию с лечащим врачом, вне обострения и под контролем стула.

#### 4. Питание при циррозе печени

(при хроническом течении и вне периода обострения)

При циррозе печени чаще всего назначается диета, при которой исключаются из рациона продукты, вредные для печени. Их заменяют более полезными, не раздражающими пищеварительный тракт и паренхиму печени. Нагрузка на пищеварительные органы должна быть минимальной.

При доброкачественном течении заболеваний допустим общий стол, но необходимо исключить жирное мясо, копчености, острые закуски, пряности, тесто (сдобное и слоеное), овощи с эфирными маслами.

Разрешенные продукты.

супы только на овощных бульонах с крупами, вермишелью и овощами, борщи и щи, молочные супы, овощи для супов не поджаривают, пшеничный хлеб (несвежий) до 500 г в день. Можно употреблять ржаной хлеб при хорошей переносимости. Рацион можно расширить сухим бисквитом, несдобными (выпечными) изделиями с мясом, яблоками или творогом,

говядина, кролик, курица и телятина. Мясо сначала отваривают, а потом запекают. Блюда из дважды перекрученного фарша уменьшают нагрузку на желудок и способствуют полноценному перевариванию пищи,

нежирная рыба и рыба, фаршированная овощами,

крупы различные в виде каш и как добавка в супы и запеканки,

нежирные кисломолочные продукты: кефир, ацидофилин, бифилайф, простокваша, бифидок, бифидум-кефир. Вместе с тем, в случае появления метеоризма, болей, жидкого стула, употребление их следует уменьшить. Молоко добавляют только в блюда. Не очень жирный творог (натуральный и в блюдах). Сметана - как приправа к блюдам,

рекомендуются яйца до 3 штук в течение недели, омлеты,

овощи в запеченном и тушеном виде. Помидоры в ограниченном количестве, не допускать применения томатной пасты. Можно вводить салаты из овощей с добавлением растительного масла,

из пряностей допускаются тмин, лавровый лист, укроп и петрушка,

разрешены кабачковая икра, квашеная капуста (некислая), пюре из горошка,

к любым мясным и овощным блюдам можно готовить соусы (сметанные, овощные и молочные),

фрукты и ягоды разрешаются только некислые, их употребляют в свежем виде и переработанном (компоты, муссы и кисели),

небольшое количество орехов (исключается арахис),

из сладостей - сахар, мармелад, карамель (без шоколада), ирис, мед (1-2 ч.л.), варенье. Сахар заменяют ксилитом,

сливочное (до 40 г) и растительное масло применяют в готовых блюдах в натуральном виде,

некрепкий чай, овощные соки, некрепкий кофе с молоком, настой шиповника, столовая вода без газа, отвар пшеничных отрубей. Все напитки нельзя употреблять охлажденными.

Полностью или частично ограниченные продукты:

продукты длительного хранения (с консервантами, вкусовыми добавками): консервы, супы быстрого приготовления, сухие соки и напитки, сублимированные продукты, кондитерские изделия с длительным сроком хранения,

мясные и рыбные бульоны,

продукты с высоким содержанием щавелевой кислоты и эфирных масел (редис, чеснок, редька, лук),

мясо и рыба жирных сортов, корейка, колбасы, соленая рыба, копчености, икра, консервы, шпик, грудинка, балыки, морепродукты, крабы, раки, хрен, перец, горчица, майонез, кетчуп,

субпродукты (печень, почки, мозги), кулинарные жиры и сало, мясо гуся и утки,

яйца куриные, сваренные вкрутую и жареные,

пирожные, слоеное тесто, торты, жирное молоко и сливки, жареные пирожки, слоба,

бобовые и грубые овощи (редис, репа, редька), белокочанная капуста (при плохой переносимости),

незрелые и кислые ягоды и фрукты (красная смородина, зеленые яблоки, клюква),

кофе, шоколад, какао,

Ограничивается:

сметана, жирный творог, творожные сырки, ряженка, йогурт, томаты, кислая квашеная капуста.

Ниже приводится меню питания вне обострения (таблица 1) и таблица разрешенных продуктов при гепатите и циррозе печени (таблица 2).

Соблюдение его при тяжелых гепатитах и циррозе должно быть постоянным. Поскольку диета сбалансирована, она может применяться постоянно. Небольшое количество ограничений не скажется на разнообразии блюд и рацион не будет однообразным. Меню можно видоизменять, но при этом строго соблюдать основные принципы обработки и не выходить за пределы разрешенных продуктов. Ежедневно на ночь желательно включать кисломолочные напитки.



## 5. Питание при сахарном диабете

Диетотерапия является одним из элементов лечения сахарного диабета I типа (далее – СД, СД I) и рекомендуется для всех обучающихся. Диетические рекомендации должны быть основаны на принципах здорового питания и подходить для всех обучающихся с СД I и их семей с целью улучшению результатов контроля СД и снижение сердечно-сосудистых рисков. Как и у здоровых обучающихся, суточная калорийность пищи покрывается на 50-55% за счет углеводов, на 15-20% за счет белков и на 30% за счет жиров.

Для расчета суточной потребности обучающегося в калорийности пользуются формулой расчета стандартной физиологической диеты:

$$1000 + (n \times 100), \text{ где}$$

n - число лет,

1000 - суточная калорийность, которая необходима обучающемуся в I год.

Основные правила питания.

Питание должно быть дробным (5/6 приемов в сутки), что способствует более равномерному всасыванию углеводов из кишечника с нерезким повышением уровня глюкозы крови.

Пищу необходимо принимать в определенные часы, тогда будет легче регулировать сахар крови и дозу инсулина.

Необходимо исключить или ограничить в рационе продукты, высоко поднимающие сахар крови: сахар, кондитерские изделия, варенье, джем, виноград.

В рацион питания должна быть включена пища с достаточным содержанием клетчатки, «волокон» (овощи, мучные изделия). Эти продукты в меньшей степени повышают сахар крови.

Желательно, чтобы приготовленные блюда содержали небольшое количество жира (30%), причем более половины (до 75%) его должно быть представлено растительными маслами (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.).

Калораж пищи больного обучающегося должен быть одинаковым изо дня в день (особенно при подборе дозы инсулина) и соответствовать возрасту обучающегося. Очень важно поддерживать также одинаковый калораж в одни и те же приемы пищи (завтрак/завтрак, обед/обед, и т.д.).

В остальном диета обучающегося не должна отличаться от нормального (физиологического) питания.

Качественный состав пищи.

Белки. Основным их источником являются: мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты; эти продукты содержат животный белок. Растительный белок содержится в орехах, горохе, фасоли. Белки нужны организму для построения и роста всех органов и тканей, синтеза гормонов.

**Жиры.** Обучающимся с сахарным диабетом необходимо ограничить количество тугоплавких жиров, а отдать предпочтение легкоусвояемым жирам - сливочному и растительным маслам. Однако следует иметь в виду, что сливочное масло содержит большое количество насыщенных жирных кислот, поэтому употребление его также ограничивается до 5 г в сутки.

Ограничить количество жира в рационе можно следующим образом: используя пищу, в которой содержится много клетчатки («волокон»); она замедляет всасывание углеводов, создает чувство сытости, улучшает работу кишечника;

готовя пищу в вареном виде, на пару, гриле, а не жареную;

употребляя нежирные сорта молока, мяса (говядина, кролик), снимая «шкурку» с домашней птицы;

используя больше рыбы, предпочтительнее нежирные сорта (треска, минтай, навага). Употребление постных сортов мяса, рыбы, колбас, сыра уменьшит потребление скрытого жира. При приготовлении бутербродов также можно избежать повышенного приема насыщенных (нежелательных) жирных кислот, исключая или уменьшая количество масла, используя в качестве «накладок»:

ломтики перца, соленых или свежих огурцов, помидоров, редиски;

ломтики фруктов: яблока, банана, груши;

творог (1 столовая ложка творога 30 г на ломтик хлеба);

ломтики постного мяса, колбасы, сыра, ветчины без жира.

**Углеводы.** Углеводы - содержатся в продуктах растительного происхождения (хлеб, хлебобулочные изделия, крупы, фрукты, ягоды, овощи) и животного происхождения (молоко, кефир). Различают «защищенные» и «незащищенные» углеводы. Углеводы растительного происхождения называются «защищенными», или крахмалсодержащими. В желудке и кишечнике эти углеводы, перевариваясь, распадаются на простую глюкозу, которая поступает в кровь. Этот процесс занимает определенное время, поэтому они медленно повышают сахар крови. К «незащищенным» углеводам, или простым сахарам, относятся: сахароза (сахар), глюкоза (фрукты, ягоды, мед), лактоза (жидкие молочные продукты), фруктоза (ягоды, фрукты, мед). Эти углеводы очень быстро всасываются и, соответственно, очень быстро повышают сахар крови.

Углеводы - это продукты, которые наиболее значительно влияют на уровень сахара крови! Продукты, которые содержат чистый сахар, в ежедневном питании должны быть исключены!

Система хлебных единиц в питании больных диабетом.

Для облегчения подбора продуктов при составлении диеты и ее разнообразия разработана упрощенная оценка их по углеводам, белкам, и жирам. Учитывая, что продукты, содержащие углеводы, в максимальной степени поднимают уровень глюкозы крови, наиболее важным является оценка состава продуктов по углеводам. Для удобства количество углеводов измеряют в калорийных эквивалентах - хлебных единицах (ХЕ).

За стандарт -1ХЕ принято считать кусочек черного хлеба весом 25 грамм, что составляет 12 граммов усвоенных углеводов. Ориентируясь на ХЕ, можно легко заменять продукты, содержащие углеводы, не взвешивая продукты каждый раз, а визуальным, с помощью удобных, привычных для восприятия объемов (кусочек, стакан, ложка, штука и т.п.).

За один основной прием не рекомендуется съедать больше 6 ХЕ, а за сутки более 25 ХЕ.

Ориентировочная суточная потребность в ХЕ в зависимости от возраста.

от 1 до 3 лет - 10-11ХЕ

от 4 до 6 лет - 12-13ХЕ

от 7 до 10 лет - 15-16ХЕ

от 11 до 14 лет, мальчики - 18-20ХЕ

от 11 до 14 лет, девочки - 16-17ХЕ

от 15 до 18 лет, мальчики - 19-21ХЕ

от 15 до 18 лет, девочки - 18-20ХЕ

Содержание ХЕ в продуктах питания представлено ниже (таблица 3).

Завтрак может включать различные каши, крупажные хлопья или кисломолочные продукты, бутерброды с сыром или колбасой, яйцо, сосиски, чай или кофе с молоком.

Обед - салат из овощей, хлеб, супы вегетарианские или на постном мясе, куриные бульоны, рыбные супы. Мясо отварное, тушеное, суфле; рыба отварная, тушеная; мясная или рыбная котлета, плов. Гарнир: картофель, различные крупы, овощи. Компот, кисель, сок, фрукты, минеральная вода.

Ужин - салат из овощей, хлеб, сосиски, колбаса вареная; мясо отварное, тушеное; котлеты, плов, картофель, тушеный с мясом; рыба отварная, тушеная; рыбная котлета, каша, курица отварная. Гарнир: любая крупа (кроме манной), овощи, макаронные изделия. Чай.

В промежуточные приемы пищи можно предложить обучающемуся бутерброды, хлебцы с сыром, джемом без сахара, молоко, кефир, овощи, орехи, ягоды, творог или творожные запеканки.

Замена продуктов.

Замена продуктов, содержащих белки и жиры.

При замене по белкам учитывается эквивалентное содержание белка. Взаимозаменяемы мясо, рыба, яйца, колбаса, сыр (все эти продукты богаты полноценным белком).

Например: 100 г мяса = 120 г рыбы, 100 г курицы = 120 г творога, 1 яйцо = 1 ст. ложка сливочного сыра. Замена по жирам производится с учетом содержания в них насыщенных (твердых жиров) и полиненасыщенных жирных кислот; 10 г сливочного масла = 35 г сметаны 25% жирности, 80 г сливок 10% жирности = 35 г сметаны 25% жирности, 2 ч. л. растительного масла = 2 ст. л. сметаны. Замена по углеводам производится с учетом не только ХЕ, но и гликемического индекса.

Пользуясь таблицей ХЕ, можно производить замену углеводов. Но система хлебных единиц учитывает только количество, а не их вид (качество). Степень повышения сахара после приемов углеводов с одним и тем же содержанием ХЕ будет разной, в зависимости от так называемого гликемического коэффициента (индекса). Гликемический индекс - это уровень повышения сахара крови в процентном отношении к подобному подъему после приема стандартной пищи. Гликемический индекс продукта будет тем выше, чем больше в нем содержание простых углеводов и меньше пищевых волокон (клетчатки). Если принять за 100% гликемический индекс белого хлеба, можно выделить продукты с высоким, средним и низким гликемическим индексом.

Продукты, содержащие углеводы, которые нужно подсчитывать (повышают сахар крови):

зерновые продукты (хлеб, хлебобулочные изделия, крахмал, крупы, макаронные изделия),

некоторые овощи - картофель, картофельные изделия (картофельное пюре, жареный и вареный картофель, чипсы и др.), кукуруза,

молоко и жирные молочные продукты (йогурт, кефир, простокваша, ряженка, сливки),

продукты, содержащие чистый сахар (сахар-рафинад, сахарный песок, мед, сладости),

фрукты, ягоды.

Продукты, очень быстро повышающие сахар крови:

сахар в различных формах,

напитки, содержащие сахар (чай с сахаром, кока-кола, лимонад) - используются только при гипогликемии.

Продукты, быстро повышающие сахар крови:

продукты из пшеничной муки, без примеси белка и жира (булки, сухари, кукурузные хлопья, тосты).

Продукты, умеренно повышающие сахар крови комбинированные продукты (углеводы, белки, жиры):

картофель, овощи, мясо с соусом, десерт (типа пудинга),

бутерброд с сыром или колбасой,

мороженое со сливками.

Продукты, медленно повышающие сахар крови продукты, богатые клетчаткой и/или жиром:

хлеб грубого помола с маслом и копченой рыбой,

салат из картофеля с колбасой,

картофель фри с майонезом,

мюсли.

Продукты, которые не нуждаются в подсчете (не повышают сахар крови).

Продукты, богатые водой - овощи, грибы, все сорта капусты, салат, петрушка, сельдерей, укроп, редис, репа, кабачки, баклажаны, тыква,

перец, бобовые в умеренном количестве (фасоль, бобы, горох), цикорий, салат, эндивий, фенхель, консервированные и свежие огурцы, морковь в умеренном количестве, болгарский перец, редька, ревень, спаржа, шпинат, помидоры, лук.

Продукты, богатые содержанием жира (в физиологическом количестве): масло сливочное, маргарин, масло растительное, майонез, сметана.

Белковые и белково-жировые продукты: рыба, мясо, птица, яйцо, сыр, творог.

Рекомендуемые и исключаемые продукты.

1. Мясо, птица, рыба. Нежирная говядина, баранина, телятина, кролик, свинина, нежирные сорта рыбы, язык, в небольших количествах печень, нежирное мясо курицы и индейки.

Исключается: жирное и копченое мясо, жирные виды рыбы, мясо утки и гуся, копченые колбасы, консервы, икра.

2. Молочные продукты. Можно есть молоко, обезжиренный творог, нежирный сыр, кисломолочные продукты, в ограниченном количестве сметану.

Исключаются сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки.

3. Жиры. Разрешается сливочное и растительное масло.

Исключаются жиры животного происхождения, маргарин.

4. Яйца. 1 яйцо в день. Желтки ограничивать или исключать вовсе. Поскольку на яйца имеется ограничение, то лучше их добавлять в другие блюда - салаты, блины, запеканки.

5. Супы. Рекомендуются всевозможные овощные супы - борщ, свекольный суп, щи, окрошка, супы на мясных, грибных бульонах.

Исключаются молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон, жирные бульоны.

6. Крупы и изделия из муки. Крупы являются углеводистой пищей, поэтому употреблять их нужно в рамках ограничения углеводов. Желательно кушать каши не чаще одного раза в день. Можно есть гречневую, ячневую, пшеничную, перловую, овсяную крупы. Разрешено употребление бобовых. Хлеб допускается ржаной, пшеничный с отрубями, пшеничный из муки ниже второго сорта, белково-пшеничный.

7. Овощи. Овощи должны составлять большую часть суточного рациона. Наиболее полезными являются плоды, имеющие зеленую и зеленоватую окраску. Капусту, кабачки, баклажаны, тыкву, салат, огурцы, томаты рекомендуется употреблять чаще других овощей.

Исключаются маринады, соусы, пряности.

8. Фрукты и сладости. Разрешается есть кисло-сладкие яблоки, груши, сливы, персики, дыни, арбузы, гранаты, цитрусовые, манго, смородину, вишню, черешню, клубнику, крыжовник с расчетом хлебных единиц.

Исключаются сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, мороженое, инжир.

9. Напитки. Соки по типу виноградного и промышленные сахарсодержащие напитки из питания обучающегося исключаются.

Рекомендуется употреблять отвар шиповника, кислые без добавления сахара соки (черничный, брусничный, из зеленых яблок, черносмородиновый, лимонный, апельсиновый, грейпфрутовый), домашнего приготовления тыквенный и томатный соки.

#### 6. Питание при фенилкетонурии

Фенилкетонурия (ФКУ) - группа наследственных заболеваний, характеризующаяся нарушением обмена фенилаланина и тирозина. Диетотерапия основана на резком ограничении фенилаланина в рационе больных обучающихся за счет исключения высокобелковых продуктов. Недостающее количество белка восполняется за счет специализированных лечебных продуктов, частично или полностью лишенных фенилаланина.

Целевое назначение: снизить фенилаланин (далее - ФА) крови, повысить толерантность (переносимость) ФА, получаемого с натуральной пищей и таким образом избежать тяжелой неврологической симптоматики и улучшить качество жизни.

Общая характеристика: содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность рациона соответствует физиологическим потребностям. При расчетах питания рекомендуется ориентироваться на нормы физиологической потребности в основных нутриентах для больных обучающихся в соответствии с методическими рекомендациями МР2.3.1.2432-08, утвержденными Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ Г.Г.Онищенко 18 декабря 2008 г. (таблица 4).

Белок за счет естественных продуктов в диете рассчитывается исходя из допустимых суточных количеств фенилаланина с учетом, что 1 г белка содержит ~50 мг фенилаланина, допускается уменьшение количества суточного белка (не более 10%) в зависимости от толерантности больного к пище и к фенилаланину, а также от состояния нутритивного статуса. Недостающее количество белка восполняется за счет специализированных лечебных продуктов - смесей аминокислот без фенилаланина и низкобелковых продуктов питания.

Сроки назначения диеты: с момента установления диагноза пожизненно. Для удобства организации лечебного рациона часто используют так называемый «пищевой светофор», в котором натуральные продукты подразделяются на три группы в зависимости от содержания в них белка. В красный список входят продукты с высоким содержанием ФА, которые полностью исключаются из рациона больных ФКУ:

Красный список ( продукты не использовать!)	
Мясо и мясные изделия	Баранина, говядина, свинина, мясо птиц (куры, утки, индейка и т.п.), колбасы, паштеты, сардельки, сосиски, субпродукты (печень, почки, сердце и т.п.), мясные деликатесы (карбонат, буженина и т.п.).
Рыба и рыбные продукты	Рыба морская и речная свежая и замороженная, рыбные консервы, икра, крабовые и рыбные палочки, креветки, моллюски, пасты и паштеты, раки.
Творог и сыры	Творог, творожки, творожные массы и сырки, брынза, сыры твердые и мягкие, сыры и сырки плавленые, сырные пасты.
Хлеб и хлебобулочные изделия	Мука (пшеничная, ржаная, овсяная, гречневая), хлеб белый и черный, хлебные палочки, баранки, булочки, печенье пирожные, сушки, торты.
Крупа и хлопья	Крупа гречневая, пшено, толокно, крупа манная, ячневая, хлопья овсяные «Геркулес».
Соевые продукты	Мука соевая, продукты из сои (заменители мяса и т.п.), широко распространенные в вегетарианском питании, поп-корн.
Яйца	Все виды яиц.
Орехи	Все виды орехов.
Аспартам (код по европейской классификации E-951)	Низкокалорийные напитки и жевательные резинки, содержащие искусственный подсластитель аспартам.

Желтый список - продукты, которые содержат умеренное количество белка и, следовательно, фенилаланина, и поэтому должны использоваться с осторожностью, в небольших количествах и под систематическим контролем ФА крови. Они должны равномерно распределяться в течение дня.

Желтый список (применять с ограничениями) Основа перечня - количество продукта, обеспечивающее потребление 50 мг фенилаланина	
Молоко и молочные продукты	Молоко, кефир, йогурт (с содержанием белка не более 2,8 г/100 мл) - 30 мл Молоко сгущенное с сахаром - 15 мл Пахта - 30 мл Сыворотка творожная - 120 мл Сметана-35 мл Сливки 35% жирности - 45 мл Сливки 10% жирности - 30 мл
Крупа и крупяные изделия	Рис отварной - 45 г Кукурузная крупа вареная (мамалыга) - 35 г Кукурузные хлопья - 15 г
Овощи	Картофель вареный в мундире - 80 г Картофель-фри или жареный - 55 г Чипсы - 45 г Картофельное пюре быстрого приготовления - 10 г Капуста цветная вареная - 30 г Брокколи сырая, вареная - 30 г Брюссельская капуста, вареная - 35 г.

Овощные консервы	Икра баклажанная - 60 г Икра кабачковая - 50 г Шпинат-пюре - 50 г Горошек консервированный - 30 г
------------------	--

Зеленый список - продукты, содержащие незначительное количество фенилаланина, которые могут применяться свободно в обычных количествах под контролем уровня ФА в крови.

Зеленый список (продукты, применяемые свободно, но это не отменяет необходимости учета потребления фенилаланина)	
Фрукты и ягоды	Свежие и консервированные (или приготовленные в сахаре) фрукты: абрикосы, айва, ананас, апельсины, арбуз, виноград, гранат, груши, грейпфрут, гуава, дыня, ежевика, изюм, инжир (свежий, но не сушеный), киви, клубника, крыжовник, лимон, малина, манго, мандарины, нектарины, оливки, персик (свежий, но не сушеный), слива, смородина свежая (черная, красная, белая), терн, черника, чернослив, шелковица, яблоки, фруктовые салаты, засахаренные ягоды и фрукты.
Овощи и зелень	Артишок, баклажаны, брюква, кабачки, кресс-салат, капуста бело- и краснокочанная, каперсы, корнишон, лук-порей и репчатый, морковь, огурцы, пастернак, патиссоны, перец (красный, зеленый, желтый и оранжевый), помидоры, петрушка и любая зелень, ревень, редис, репа, свекла, сельдерей, салат-латук, тыква, фенхель, маринованные лук, чеснок, овощи, зелень.
Крупа и зерновые	Мука рисовая и кукурузная, крахмал тапиоки, кукурузный и картофельный, тапиока, саго.
Жиры и масла	Сливочное масло (содержание жира 82%, но не маргарины и низкожирное «масло», содержащее пахту), топленое масло, растительные масла всех видов (жидкие и твердые), лярд (внутренний свиной жир), топленые жиры (говяжий, свиной, куриный), сало свиное (шпиг, но не бекон).
Сахар и сладости	Сахар, фруктоза, глюкоза, молочный сахар, мальтодекстрин, солодовый экстракт, варенье, джемы, конфитюры, сиропы, мед, мармелад, леденцы, прозрачная карамель, сахарная вата, фруктовое мороженое (замороженный сок), щербет фруктовый.
Напитки	Питьевая вода, в том числе бутилированная и газированная, минеральные воды, газированные напитки (но не с аспартамом), соки, нектары, чай, черный кофе.
Разное	Желирующие вещества (агар-агар, желатин, пектин, растительные смолы - камеди), пищевые



	ароматизаторы и красители (ваниль, ванилин, миндальная эссенция, перечная мята, шафран), горчица, душистые травы, перец, специи, уксус.
Специализированные низкобелковые продукты	Заменитель муки низкобелковый, заменитель вермишели низкобелковый, заменитель крупы низкобелковый, заменитель молока низкобелковый (напиток), заменитель яиц низкобелковый.

Кулинарная обработка: пища готовится на пару, отваривается, запекается и тушится после отваривания.

Учитывая строгую диету с исключением мяса, рыбы, молочных продуктов, яиц, злаковых, фруктов и овощей у обучающихся с ФКУ может отмечаться дефицит микроэлементов (цинк, железо, фосфор, кальций), витаминов группы В(В3, В1, В2, В12, В6), РР, лецитина, жирорастворимых витаминов D, К, Е, А.

Основные источники витаминов в диете ФКУ - аминокислотные смеси и натуральные овощи, фрукты и ягоды. Решение о дополнительном приеме витаминов принимается после анализа состава аминокислотной смеси, рациона обучающегося и состояния здоровья.

В период эпидемий, во время и после болезни, в весенний период обучающиеся наиболее всего нуждаются в дополнительном приеме витаминов, особенно А, С, Е в профилактических дозировках. Показан прием витаминно-минеральных комплексов. Белковая часть рациона формируется в основном за счет лечебной смеси с индивидуально подобранным уровнем фенилаланина согласно индивидуальной толерантности к фенилаланину, с уменьшением дозы натурального белка в суточном рационе.

Таблица 1 к приложению 2 к приказу  
Департамента образования  
и молодежной политики  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
Департамента здравоохранения  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
от 13 июля 2020 года №983/961

#### Вариант меню

Завтрак	каша гречневая; яйцо всмятку; чай.
Второй завтрак	творог с вареньем; сок.
Обед	суп с брюссельской капустой; котлеты мясные;

	овощной салат; компот из сухофруктов.
Полдник	яблоки печеные; печенье галетное.
Ужин	рыба, запеченная с молочным соусом; пюре из тыквы и кабачков с маслом; чай.
На ночь	кефир.

Таблица 2 к приложению 2 к приказу  
Департамента образования  
и молодежной политики  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
Департамента здравоохранения  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
от 13 июля 2020 года №983/961

Таблица разрешенных продуктов при гепатите и циррозе печени

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
<b>Овощи и зелень</b>				
кабачки	0,6	0,3	4,6	24
капуста брокколи	3,0	0,4	5,2	28
капуста цветная	2,5	0,3	5,4	30
картофель	2,0	0,4	18,1	80
морковь	1,3	0,1	6,9	32
тыква	1,3	0,3	7,7	28
<b>Фрукты</b>				
абрикосы	0,9	0,1	10,8	41
айва	0,6	0,5	9,8	40
арбуз	0,6	0,1	5,8	25
бананы	1,5	0,2	21,8	95
груши	0,4	0,3	10,9	42
дыня	0,6	0,3	7,4	33
киви	1,0	0,6	10,3	48
персики	0,9	0,1	11,3	46
сливы	0,8	0,3	9,6	42
хурма	0,5	0,3	15,3	66
яблоки	0,4	0,4	9,8	47
<b>Ягоды</b>				
клубника	0,8	0,4	7,5	41
черника	1,1	0,4	7,6	44
<b>Орехи и сухофрукты</b>				
изюм	2,9	0,6	66,0	264
инжир сушеный	3,1	0,8	57,9	257
курага	5,2	0,3	51,0	215

урюк	5,0	0,4	50,6	213
чернослив	2,3	0,7	57,5	231
Крупы и каши				
гречневая крупа (ядрица)	12,6	3,3	62,1	313
манная крупа	10,3	1,0	73,3	328
овсяная крупа	12,3	6,1	59,5	342
перловая крупа	9,3	1,1	73,7	320
рис	6,7	0,7	78,9	344
Мука и макаронные изделия				
макароны	10,4	1,1	69,7	337
лапша гречневая	14,7	0,9	70,5	348
Хлебобулочные изделия				
хлеб пшеничный	8,1	1,0	48,8	242
Кондитерские изделия				
варенье	0,3	0,2	63,0	263
желе	2,7	0,0	17,9	79
зефир	0,8	0,0	78,5	304
мармелад фруктово- ягодный	0,4	0,0	76,6	293
пастила	0,5	0,0	80,8	310
печенье мария	8,7	8,8	70,9	400
Сырье и приправы				
мед	0,8	0,0	81,5	329
сахар	0,0	0,0	99,7	398
Молочные продукты				
кефир 1.5%	3,3	1,5	3,6	41
простокваша 1%	3,0	1,0	4,1	40
ацидофилин 1%	3,0	1,0	4,0	40
Сыры и творог				
творог 1%	16,3	1,0	1,3	79
творог 1.8% (нежирный)	18,0	1,8	3,3	101
Мясные продукты				
говядина	18,9	19,4	0,0	187
кролик	21,0	8,0	0,0	156
Птица				
куриная грудка вареная	29,8	1,8	0,5	137
куриная голень вареная	27,0	5,6	0,0	158
индейки филе отварное	25,0	1,0	-	130
Яйца				
яйца куриные	12,7	10,9	0,7	157
Рыба и морепродукты				
камбала	16,5	1,8	0,0	83
минтай	15,9	0,9	0,0	72
треска	17,7	0,7	-	78
хек	16,6	2,2	0,0	86
Масла и жиры				
масло сливочное	0,5	82,5	0,8	748
масло подсолнечное	0,0	99,9	0,0	899

Напитки безалкогольные				
вода	0,0	0,0	0,0	-
вода минеральная	0,0	0,0	0,0	-
Соки и компоты				
абрикосовый сок	0,9	0,1	9,0	38
морковный сок	1,1	0,1	6,4	28
персиковый сок	0,9	0,1	9,5	40
тыквенный сок	0,0	0,0	9,0	38
шиповниковый сок	0,1	0,0	17,6	70
* данные указаны на 100 г продукта				

Таблица 3 к приложению 2 к приказу  
 Департамента образования  
 и молодежной политики  
 Ханты-Мансийского  
 автономного округа – Югры  
 Департамента здравоохранения  
 Ханты-Мансийского  
 автономного округа – Югры  
 от 13 июля 2020 года №983/961

Таблица хлебных единиц (ХЕ)  
 Молочные продукты

Название продукта	Количество на 1 ХЕ	Объем, вес на 1 ХЕ
Молоко	1 стакан	200 мл
Молоко топленое	1 стакан	200 мл
Кефир	1 стакан	250 мл
Кефир бифидок	1 стакан	250 мл
Ацидофилин сладкий	1/2 стакана	100 мл
Йогурт натуральный несладкий (био )	1 стакан	250 мл
Йогурт фруктовый		75-100 г
Сливки	1 стакан	200 мл
Пахта	1 стакан	300 мл
Простокваша	1 стакан	200 мл
Ряженка	1 стакан	200 мл
Мороженое молочное (без глазури и вафель)		65 г
Мороженое сливочное (в глазури или вафлях)		50 г
Сгущенное молоко без сахара (объем банки 400 г)	1/3 банки	130 г
Сухое молоко в порошке	1 ст. ложка	30 г
Сырник средний (с сахаром)	1 штука	75 г
Творожная масса сладкая (без глазури и изюма)		100 г
Детские глазированные сырки	2/3 штуки	35 г

Творожная масса с изюмом (сладкая)		35-40 г
<b>Зерновые, злаковые, изделия из муки</b>		
Название продукта	Количество на 1 ХЕ	Объем, вес на 1 ХЕ
Ржаной хлеб из муки грубого помола	1 кусок толщиной 1,5 см	35 г
Хлеб белый, серый (кроме слобного)	1 кусок толщиной 1 см.	20 г
Хлеб черный	1 кусок толщиной 1 см	25 г
Хлеб с отрубями	1 кусок толщиной 1,3 см	30 г
Хлеб бородинский, рижский, ароматный	1 кусок толщиной 0,6 см	15 г
Хлеб ржаной	1 кус. толщиной 1 см	25 г
Хрустящие хлебцы	2 штуки	20 г
Хлебные палочки	количество зависит от размера	20 г
Сухари несладкие	2 штуки	20 г
Сушки несладкие	1,5-2 штуки	20 г
Крекеры крупные	2 штуки	20 г
средние	5 штук	20 г
мелкие	15 штук	20 г
Лаваш		20 г
Сдобная булка		20 г
Тесто слоеное замороженное		35 г
Тесто дрожжевое замороженное		25 г
Блин тонкий	1 большой	30 г
Блинчики с творогом замороженные	1 штука	50 г
Блинчики с мясом замороженные	1 штука	50 г
Вареники с творогом замороженные	4 штуки	50 г
Пельмени замороженные	4 штуки	50 г
Ватрушка		50 г
Вафли мелкие	1,5 штуки	17 г
Мука	1 ст. ложка с горкой	15 г
Пряник	1/2 штуки	40 г
Оладьи	1 средний	30 г
Панировочные сухари	1 ст. ложка с горкой	15 г
Печенье сливочное	1 -2 штуки в зависимости от размера	15 г
Крупа любая сырая	1 ст. ложка с горкой	15 г
Каша любая	2 ст. ложки с горкой	50 г
Овсяные хлопья	2 ст. ложки с горкой	15 г
Пшеничные отруби	12 ст. ложек	50 г
Макаронные изделия	в зависимости от формы от 1 до 4 ст. ложек	15 г
Вареные макароны	в зависимости от	50 г

	формы от 2 до 4 ложек	
--	-----------------------	--

**Картофель, зрелые бобовые, некоторые виды овощей**

Название продукта	Количество на 1 ХЕ	Объем, вес на 1 ХЕ
Бобы сушеные	1 ст. ложка	20 г
Бобы вареные	3 ст. ложки	50 г
Горошек (мозговой) консервированный	6 ст. ложек	100г
Картофель в мундире	1 штука	75 г
Оладьи из картофеля замороженные		60 г
Картофель сырой, вареный	1 шт. (величиной с крупное куриное яйцо)	65 г
Картофельное пюре	2 ст. ложки	75 г
Картофель жареный	1,5-2 ст. ложки в зависимости от нарезки	35 г
Картофель Фри	12 ломтиков	35 г
Картофельные чипсы	1 пакетик маленький	25 г
Кукуруза (початок)	0,5 штуки	100г
Кукуруза консервированная	3 ст. ложки	70 г
Кукуруза вареная	3 ст. ложки	50 г
Кукурузные хлопья	4 ст. ложки	15 г
Морковь	3 крупных	400 г
Свекла	2 крупных	400 г
Фасоль вареная	3 ст. ложки	50 г
Чечевица вареная	2 ст. ложки с горкой	50 г
Тыква		200 г
Кетчуп	2-3 ст. ложки	30-50 г
Топинамбур		70 г
Бобы сои сушеные	4 ст. ложки	45 г

**Фрукты и ягоды**

Название продукта	Количество на 1 ХЕ	Объем, вес на 1 ХЕ
Абрикос	средний крупный	120 г 100г
Авокадо	1 штука	200 г
Айва	крупная 1 штука	140 г
Алыча	4 штуки	140 г
Ананас	1 ломтик с кожурой поперечный срез	140 г
Апельсин	с кожурой маленький 1 штука	130 г
Арбуз	1 ломтик с кожурой	270 г
Банан	средний 1/2 штуки с кожурой	70 г
Брусника	7 ст. л. (или 1 ст.)	140 г
Виноград	средний 10 штучек мелкий 12 штучек	70 г
Вишня	крупная 15 шт. или 1	90 г

	ст.	
Гранат	крупный 1 штука	170 г
Грейпфрут	крупный 1/2 штуки с кожурой	170 г
Груша	средняя 1 штука	100г
Дыня — «колхозница»	1 ломтик с кожурой	100г
Ежевика	8 ст. л. (или 1 ст.)	140 г
Земляника	8 ст. л. (или 1 ст.)	150 г
Инжир	крупный сырой 1 шт	80 г
Киви	крупный 1 штука	110 г
Клубника	средняя 10 шт. или 1 ст.	160 г
Клюква	1 стакан	160 г
Крыжовник	бет. л. (или 1 ст.)	120 г
Лимон	3 штуки	270 г
Малина	8 ст. л. (или 1 ст.)	150 г
Манго	небольшое 1 шт.	11 г
Мандарины	мелкие 3 шт. с кожурой средние 2 шт. без кожуры	150 г 120 г
Нектарин	средний штука с косточкой	120 г
Персик	средний штука с косточкой	120 г
Папайя	1/2 штуки	140 г
Сливы синие	средние 3 штуки мелкие 4 штуки	90 г 90 г
Смородина	7 ст. л. (или 1 ст.)	140 г
Фейхоа	средние 10 штук	160 г
Хурма	средняя 1 штука	70 г
Черешня	10 штук (или 1 ст.)	100г
Черника	7 ст. л. (или 1 ст.)	140 г
Шиповник (плоды)	3 ст. л. с горкой	60 г
Яблоко любого цвета	среднее 1 штука	90 г
Соки натуральные овощные		
капустный	2, 5 стакана	500 г
морковный	2/3 стакана	125 г
огуречный	2, 5 стакана	500 г
свекольный	2/3 стакана	125 г
томатный	1, 5 стакана	300 г
Соки фруктовые и ягодные (100%)		
апельсиновый	0,5 стакана	110 г
виноградный	0,3 стакана	70 г
вишневый	0,4 стакана	90 г
грушевый	0,5 стакана	100г
грейпфрутовый	1,4 стакана	140 г
красносмородиновый	0,4 стакана	80 г
крыжовниковый	0,5 стакана	100г
клубничный	0,7 стакана	100г
малиновый	0,75 стакана	170 г

сливовый	0,35 стакана	80 г
яблочный	0,5 стакана	100г

### Сладости и другие продукты

Название продукта	Количество на 1 ХЕ	Объем, вес на 1 ХЕ
Варенье на сахаре	1 ст. ложка	10г
Карамель	4-6 штук	
Квас	1 стакан	250 мл
Кисель	1 стакан	250 мл
Компот	1 стакан	250 мл
Конфета шоколадная	1 штука	16 г
Сухофрукты		
бананы	1 штука	15 г
изюм	10 штук	15 г
инжир	1 штука	15 г
курага	3 штуки (или 6 долек)	15 г
финики	2 штуки	15 г
чернослив	3 штуки	20 г
яблоки	2 ст. ложки	20 г
Мед	1 ст. ложка	10-12 г
Орехи		
грецкие (очищенные)	бет. л. с горкой	90 г
земляные	40 штуки с кожурой	80 г
	1/4 ст. без кожуры	60 г
кедровые	1/4 стакана	60 г
кешью	2 ст. ложки	40 г
кокосовый	1 ломтик	11 г
кокосовая крошка	1,5 стакан	100г
миндаль	3/4 стакана	65 г
фисташки	1/2 стакана	60 г
фундук (лесной)	3/4 стакана	90 г
южный (бразильский)	3/4 стакана	110 г
Пудинг		125 г
Мармелад		20 г
Сахар кусковой	2 куска	10г
Сахарный песок	1 ст. ложка	10г
Фруктоза	1 ст. ложка	12 г
Шоколад обычный	1/5 плитки	20 г
на сахарозаменителе	1/3 плитки	30 г

Таблица 4 к приложению 2 к приказу  
 Департамента образования  
 и молодежной политики  
 Ханты-Мансийского  
 автономного округа – Югры  
 Департамента здравоохранения  
 Ханты-Мансийского  
 автономного округа – Югры



от 13 июля 2020 года №983/961

**Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся  
общеобразовательных организаций в возрасте с 7 до 18 лет**

Возраст (годы)	Энергия (ккал/кг)	Белок (г/кг)	Жиры (г/кг)	Углеводы (г/кг)	Фенилаланин (мг/кг/сутки)
7-11 лет	2100	63	70	305	20-10
11 -14 (мальчики)	2500	75	83	363	20-10
11 -14 (девочки)	2300	69	77	334	20-10
14 18 лет (мальчики)	2900	87	97	421	20-10
14-18 лет (девочки)	2500	75	83	363	20- 10

Примечание «МР 2.3.1.2432-08. 2.3.1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации» (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008).