

Ежедневное и семидневное меню. Картотека блюд, требования к составлению

Специализированная картотека диетических блюд, является документом, на основании которого составляются семидневное сводное меню, меню-раскладка, меню-требование. Следующим, после картотеки блюд, важным документом при организации диетического (лечебного и профилактического) питания в учреждениях здравоохранения и учреждениях социального обслуживания является плановое семидневное (10-, 14-дневное) меню.

Семидневное сводное меню - это меню, составленное на семь дней недели, в котором соединены все диеты, используемые в данном конкретном учреждении.

Правильно составленное семидневное сводное меню должно обеспечивать сбалансированным питанием пациентов и одновременно удовлетворять требования разнообразия и соответствия среднесуточным наборам продуктов на одного больного.

Методика составления семидневного меню

На Совете по лечебному питанию необходимо определить, какие виды стандартных, специализированных и индивидуальных диет будут применяться в конкретном учреждении здравоохранения или учреждении социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов. Данный выбор диеты будет зависеть от профиля учреждения и его отделений, от контингента больных и проживающих. Выбранная номенклатура диет в обязательном порядке утверждается Советом по лечебному питанию.

Составление семидневного сводного меню входит в обязанности врача-диетолога или специалиста, ответственного за организацию диетического (лечебного и профилактического) питания. В этой работе ему должны помогать медицинская сестра диетическая, заведующий производством (шеф-повар, старший повар). Составление семидневного сводного меню представляет собой очень ответственную, сложную и трудоемкую работу.

Документы для составления семидневного меню

- Характеристика диет – это важный документ, в котором отражены следующие особенности: целевое назначение каждой диеты, ее общая характеристика, особенности кулинарной обработки продуктов (холодной и термической), химический состав и энергетическая ценность рационов; перечень разрешенных и запрещенных продуктов, температура принимаемой пищи, режим питания, показания к ее назначению.

- Картотека блюд, составленная с учетом необходимых требований и утвержденная руководителем конкретного учреждения здравоохранения или социального обслуживания.
- Рекомендуемые величины физиологических потребностей организма в белках, жирах, углеводах, энергетической ценности рациона, которые разработаны и имеются в каждой характеристике диет.
- Среднесуточные наборы продуктов питания, утвержденные действующими ведомственными приказами и постановлениями, являющиеся основой для составления семидневных меню. В соответствии с ними устанавливается потребность стационарных учреждений любого типа в снабжении пищевыми продуктами, определяются денежные ассигнования, отпускаемые на закупку продуктов питания. С целью рационального и эффективного расходования финансовых средств, выделяемых на закупку продуктов питания, анализ требуемых финансовых средств надо проводить по фактическим потребностям в соответствии с особенностями работы больницы и контингентом поступающих пациентов. Для этого необходимо ввести систему своевременного (более чем 1 раз) снятия пациентов с питания. Наиболее рационально это делать посредством автоматизации документооборота в системе организации лечебного питания.
- Таблицы химического состава и калорийности продуктов питания.
- Нормы замены продуктов по белкам и углеводам.
- Взаимозаменяемость продуктов при приготовлении диетических блюд.
- Соотношение натуральных продуктов и специализированных продуктов питания в суточном рационе больного.

Последовательность составления семидневного меню

Далее перейдем непосредственно к составлению семидневного меню. Его формирование начинается с составления обеда: используя картотеку блюд, сначала расписывают первые блюда обеда. Они не должны повторяться на протяжении недели.

Затем распределяют вторые блюда с повышенным содержанием белка, учитывая среднесуточные наборы продуктов по говядине, рыбе и птице. Например, если больному в день положено получать 100 г мяса, то за 7 дней ему нужно выдать 700 г мяса говядины. Птицы необходимо выдать за неделю 140 г из расчета 20 г в день и т. д. Для этого из утвержденной руководителем

учреждения картотеки блюд подбираются карточки-раскладки на соответствующий вес продукта в нетто.

Для создания семидневного меню выбирают различные мясные блюда, которые обеспечивают потребление требуемого количества продукта за неделю. Также необходимо обращать внимание на тот факт, что если в один день готовится суп с включением крупы или макаронных изделий, то гарнир второго блюда должен быть овощным, и наоборот, если первое блюдо овощное, гарнир должен быть из крупы или макаронных изделий. Это важно, с одной стороны, с точки зрения вкусового разнообразия, а с другой стороны, с позиции правильного включения продуктов и блюд с преобладанием либо кислых, либо щелочных валентностей, призванных поддерживать кислотно-щелочное равновесие в организме. Овощные, фруктовые, молочные блюда – это в основном источник щелочных валентностей. Крупяные, мясные, рыбные, бобовые блюда – источник кислых валентностей.

Далее в семидневное меню включают третьи блюда обеда на все дни недели. Это компоты, кисели, соки, отвары. Следует отметить, что компоты из сухофруктов для диеты ЩД должны подаваться преимущественно в протертом виде.

Затем переходят к составлению завтраков, ужинов и полдников с учетом продуктовых норм по вышеописанному правилу. В первую очередь необходимо проконтролировать выполнение продуктовых норм по содержанию белка в готовых блюдах. Важно учитывать, особенно в составе завтрака, наличие готовых блюд с высокой биологической ценностью по белку, так называемых белковых блюд. Кроме того, следует учитывать, что завтрак должен быть представлен менее трудоемкими блюдами с точки зрения их приготовления, включая как холодную, так и термическую обработку продуктов. Из белковых продуктов на завтрак следует вводить блюда из яиц, творога, на ужин – блюда из рыбы, но иногда возможно и включение блюда из мяса, если позволяет остаток по норме мяса говядины. В завтрак мясные блюда включают реже, учитывая трудоемкий процесс приготовления мясных блюд к первому приему пищи. Во время ужина мясные блюда следует давать еще реже, в связи со специфически-динамическим действием белков на организм человека. Между основными приемами пищи (завтраком, обедом и ужином) необходимо запланировать второй завтрак, полдник и второй ужин для обеспечения в случае необходимости пяти- или шестизапового питания для отдельных категорий питающихся.

При выполнении продуктовых норм необходимо подсчитать и то количество продуктов, которое входит в те или иные блюда в качестве составляющих ингредиентов. Например, в блюдо «Суфле из отварной курицы» кроме курицы входит яйцо, молоко, мука.

После выполнения продуктовых норм по белковым блюдам необходимо рассчитать по такому же принципу нормы по овощам, крупам, фруктам, молоку и другим продуктам, входящим в состав среднесуточного набора продуктов, сочетая их с белковыми блюдами всех приемов пищи за день.

Затем подсчитывают количество хлеба, сахара, масла, сыра и некоторых других продуктов, которые были введены в блюда во время приготовления в соответствии с перечнем продуктов по карточке-раскладке. Затем, исходя из полученных величин, выводят нормы буфетных продуктов. Нормы буфетных продуктов должны быть утверждены на Совете по лечебному питанию.

Аналогичным способом составляются семидневные меню по всем номенклатурам диет, утвержденных в учреждении здравоохранения или учреждении социального обслуживания.

Оптимизация диетического питания

Стандартные диеты по своей пищевой и энергетической ценности адаптированы к клинико-метаболическим нарушениям при различных заболеваниях. Несмотря на это, существует необходимость оптимизации диетического (лечебного и профилактического) питания как для пациентов лечебных учреждений, так и для проживающих в учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, с целью обеспечения поступления в организм адекватного количества макро- и микронутриентов, биологически активных веществ, абсолютно необходимых для обеспечения защитно-адаптационных возможностей организма.

Одним из наиболее доступных путей оптимизации диетического (лечебного и профилактического) питания является коррекция белковой составляющей рациона, которая достигается за счет включения в ту или иную диету специализированных диетических продуктов питания – смесей белковых композитных сухих – в качестве компонента при приготовлении различных блюд.

В качестве примера включения смеси белковой композитной сухой в состав лечебной диеты с механическим и химическим шажением приведены карточки-раскладки с дальнейшим введением их в семидневное меню в различные приемы пищи. Включение смесей белковых композитных сухих не влияет на органолептические свойства и вкусовые качества готовых диетических блюд, позволяет повысить пищевую и энергетическую ценность, как конкретного блюда, так и всего рациона в целом.

Составленные таким образом семидневные (или 10-, 14-дневные) меню каждой диеты являются основой для формирования сводного меню с учетом всех вариантов диет, применяемых в лечебном учреждении или учреждении социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, которое

предоставляется на рассмотрение Совета по лечебному питанию и утверждается руководителем учреждения.

В учреждениях здравоохранения или учреждениях социального обслуживания должны быть утверждены зимний и летний варианты семидневного меню, отличие между которыми заключается в перечне вводимых в блюда овощей и фруктов в разные периоды года с учетом сезонности.

Еще раз следует подчеркнуть, что составление семидневного сводного меню очень сложная, трудоемкая работа, которая занимает не один месяц терпеливой кропотливой работы. Чтобы сократить трудозатраты, необходимо использовать в медицинских учреждениях автоматизированные программы, которые заменяют врача-диетолога в вопросах подготовки ряда документов или являются основными помощниками при их составлении.