

**Пояснительная записка**  
**к специализированному меню (сахарный диабет и заболевания**  
**желудочно-кишечного тракта), разработанным для обеспечения**  
**питанием детей, обучающихся в общеобразовательных организациях**  
**Забайкальского края**

В соответствии с требованиями ст. 25.2. Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» в общеобразовательной организации для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано питание в соответствии с представленными родителями (законными представителями ребенка) сведениями о его состоянии здоровья (назначениями лечащего врача).

Порядок организации диетического (лечебного) питания обучающихся общеобразовательных организаций, требования к составлению специализированного меню определены в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (далее – СанПиН) (ст. 8.2) и Методических рекомендациях МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, и сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

К наиболее часто встречающимся заболеваниям, требующим назначения индивидуального рациона питания (коррекции действующего) относятся, прежде всего, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта, различные виды аллергий.

Специализированное питание для таких детей строится в соответствии с физиологическими принципами в виде индивидуальных пищевых рационов, именуемых диетами.

При разработке меню для детей, страдающих сахарным диабетом и заболеваниями желудочно-кишечного тракта, учитывались, прежде всего, энергетическая ценность и химический состав (определенное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ), а также физиологические свойства пищи (объем, масса, консистенция, температура),

перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания (количество приемов пищи, время питания, распределение суточного рациона между отдельными приемами пищи).

Данные о рецептуре, технологии, требованиях к качеству продукции диетического (лечебного питания) основных химических веществах и энергетической ценности пищевых продуктов, использованные при разработке специализированных меню, приведены в Сборниках технических нормативов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся для всех образовательных учреждений под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., 2011 г., Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., 2013 г.

Прилагаемые специализированные меню для детей с заболеваниями сахарным диабетом и желудочно-кишечного тракта, составлены на базе типового меню, разработанного специалистами АНО «Институт отраслевого питания» для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края, с заменой запрещенных для соответствующих диет блюд и продуктов.

В меню для детей с сахарным диабетом включены продукты - источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречневая крупа, рис) и продукты с низким гликемическим индексом (фрукты, бобовые).

Для приготовления напитков использована рекомендованная ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора при составлении меню для детей с сахарным диабетом комплексная пищевая добавка - столовый подсластитель стевия (ТУ 10.89.19-001-01066337-2017), считающаяся на данный момент сахарозаменителем № 1 в мире.

Сырье и препараты стевии имеют низкую энергетическую ценность, и не содержат глюкозной группы. Поэтому при регулярном употреблении не повышают уровень сахара в крови. Рекомендованы к использованию при сахарном диабете и тем, кто хочет избавиться от излишков веса. В 50-300 раз слаще сахара. Не наносит вред здоровью. Экстракты растения отличаются хорошие кулинарные качества, они используются в пищевой промышленности и дома, для приготовления выпечки и кондитерских изделий. Регулярное употребление медовой травы укрепляет организм и повышает тонус.

В регионе одним из производителей комплексной пищевой добавки стевия является ООО «Фабрика вкуса», 625026, Россия, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 106, оф. 41. Адрес производства: ООО «Фабрика вкуса», 625015, Россия, г. Тюмень, ул. Малиновского д 6/2.

Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с сахарным диабетом, общее потребление жиров снижено по сравнению с общим меню за счет снижения выдачи масла коровьего порционного и закладки его в отдельные блюда, применение в рецептурах блюд из птицы грудки куриной, содержащей на 100 г. продукта в 6 раз меньше жира, чем тушка курицы или цыплёнка – бройлера, планирование кисломолочных продуктов с жирностью 1 %.

Допустимое количество углеводов рассчитано по системе Хлебных Единиц (ХЕ) и не превышает 12 ХЕ для школьников 1-4 классов и 16 ХЕ для школьников 5-11 классов за спланированные в меню приемы пищи.

В соответствии со сборником "Рациональная фармакотерапия детских заболеваний" под общей редакцией А.А. Баранова, Н.Н. Володина, Г.Н. Самсыгиной (Москва, изд. Литтерра, 2007), глава 89 "Сахарный диабет", расчет потребности в энергосодержании для питания больных сахарным диабетом проводится по формуле:  $=1000 + 100(n-1)$ , где  $n$  – возраст ребенка. Определение потребности в пищевых веществах осуществляется исходя из допустимой доли их в общем энергосодержании питания: белки - в пределах 20%, жиры - 30%, углеводы - 50%. Расчет усредненной потребности для разных возрастов приведен в таблице 1. Потребность в витаминах и минеральных веществах принята исходя из требований СанПиН.

Таблица 1

| Наименование           | доля в общем ЭЦ, % | возраст |      | средняя потребность для 7-11 лет, г | возраст |      | средняя потребность для 12-18 лет, г |
|------------------------|--------------------|---------|------|-------------------------------------|---------|------|--------------------------------------|
|                        |                    | 7       | 11   | среднее                             | 12      | 18   |                                      |
| белки                  | 20%                | 80      | 100  | <b>90</b>                           | 105     | 135  | <b>120</b>                           |
| жиры                   | 30%                | 53      | 67   | <b>60</b>                           | 70      | 90   | <b>80</b>                            |
| углеводы               | 50%                | 200     | 250  | <b>225</b>                          | 263     | 338  | <b>300</b>                           |
| энергосодержание, ккал | 100%               | 1600    | 2000 | <b>1800</b>                         | 2100    | 2700 | <b>2400</b>                          |

При составлении меню учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с сахарным диабетом,

представленный в таблице 2. Кроме того, для исключения вероятности выдачи больным сахарным диабетом напитков из общего меню с высоким содержанием сахара в большинстве случаев проведена их замена на другие виды напитков.

Для соблюдения необходимого для детей с сахарным диабетом режима питания в прилагаемом меню дополнительно спланированы промежуточные приемы пищи (отражены в меню как 2-ой завтрак и полдник).

При разработке меню для обучающихся, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, применен вариант стандартной диеты с механическим и химическим щажением (ЩД), применяемый при организации диетического питания детей с язвенной болезнью желудка и 12-ти перстной кишки в стадии обострения и нестойкой ремиссии, острым гастритом, хроническим гастритом с сохраненной и высокой кислотностью в стадии нерезкого обострения, гастроэзофагельной рефлюксной болезнью, острым панкреатитом, в период выздоровления после острых инфекций.

При этом, в предлагаемом меню в основном использовались рецептуры блюд из Сборника на продукцию для обучающихся для всех образовательных учреждений под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., 2011 г., адаптированного к условиям школьных пищеблоков и квалификации школьных поваров.

Цель назначения ЩД – путем умеренного механического, химического и термического щажения способствовать ликвидации воспалительного процесса, репарации, нормализации функционального состояния органов желудочно-кишечного тракта, снижению их рефлекторной возбудимости.

Общая характеристика ЩД – диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, с умеренным ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочки рецепторного аппарата желудочно-кишечного тракта.

Блюда готовятся в отварном виде или на пару, протертыми и непротертыми.

Температура горячих блюд 60-65 градусов Цельсия, холодных – не ниже 15градусов Цельсия.

Требования к продуктам и блюдам, предусмотренным в меню:

- хлеб и булочки из муки пшеничной вчерашней выпечки;
- нежирная говядина, курица, индейка (без кожи) в рубленном и протертом виде, отварная или приготовленная на пару;
- нежирные сорта рыбы в виде суфле, рыба вареная или приготовленная на пару;

- яйца всмятку, паровые и белковые омлеты;
- молоко в блюдах, молоко цельное, паровые пудинги, творог некислый и блюда из него, в идее пасты, неострые мягкие сыры;
- из жиров – только сливочное и растительное масло;
- разваренные рисовая, манная, овсяная, гречневая каши, вермишель;
- цветная капуста, кабачки, морковь, тыква, картофель в отварном или паровом виде, в виде пюре, свежие сладкие помидоры;
- супы из разваренных и протертых круп и овощей, слизистые супы из круп, суп-крем из вываренного мяса;
- спелые ягоды и фрукты сладких сортов без кожицы и зернышек в виде пюре, компотов, при необходимости в небольшом количестве в непротертом виде, печеные яблоки;
- чай, напиток из плодов шиповника (в горячем или охлажденном в зависимости от приема пищи виде), компот из сухофруктов.

При составлении меню учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, представленный в таблице 1.

Таблица 2

Перечень пищевой продукции,  
которая не допускается в питании детей и подростков

- С сахарным диабетом:**
- 1) жирные виды рыбы;
  - 2) мясные и рыбные консервы;
  - 3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
  - 4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
  - 5) яичные желтки;
  - 6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
  - 7) жирные бульоны;
  - 8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;
  - 9) овощи соленые;
  - 10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
  - 11) острые, жирные и соленые соусы;

12) сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки.

**С заболеваниями желудочно-кишечного тракта:**

- 1) хлеб свежей выпечки, ржаной хлеб;
- 2) жирные сорта мяса (свинина, баранина), утки, гуси, копчености, консервы, жирные блюда из мяса;
- 3) жирные сорта рыбы, рыба соленая, жареная;
- 4) яйца, сваренные вкрутую, жареные;
- 5) сливки, сметана в натуральном виде, соленые и острые молочные продукты;
- 6) тугоплавкие жиры, маргарин, кулинарные жиры;
- 7) виноград, крыжовник, красная смородина, инжир.