

РАЗРАБОТКА НЕДЕЛЬНЫХ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И ЛЕЧЕБНО-ТРУДОВЫХ ПРОФИЛАКТОРИЯХ

З.В. Василенко, О.В. Мацикова, Т.Н. Болашенко

Рассмотрены и проанализированы основные направления и рекомендации по разработке недельных рационов питания отдельных контингентов, а также новые нормативные документы, регламентирующие организацию питания различных категорий осужденных. Разработан ассортимент блюд и кулинарных изделий для различных приемов пищи с учетом существующих критериев для разработки рационов питания.

Введение

Одним из главных условий, от которого зависит здоровье любого человека, является здоровое питание, адекватное возрасту и условиям его жизнедеятельности. Основой правильной организации питания различных контингентов является рацион питания. Его разработка и использование в повседневной практике организации питания дает возможность:

- организовать питание различных контингентов в соответствии с их физиологическими потребностями;
- обеспечить разнообразие питания;
- обеспечить рациональное потребление блюд и кулинарных изделий в течение временного цикла, на который рассчитан рацион;
- рационально расходовать денежные средства;
- обеспечивать своевременное и плановое снабжение.

Кроме того, правильно организованное питание является одним из основных условий, способствующих перевоспитанию лиц, содержащихся в учреждениях, сохранению их здоровья и повышению производительности труда.

Актуальность данных исследований по разработке недельного рациона питания обусловлена принятием в 2006 году ряда новых нормативных документов по организации питания в учреждениях уголовно-исполнительной системы и лечебно-трудовых профилакториях Департамента исполнения наказаний Министерства внутренних дел (ДИН МВД) Республики Беларусь и прежде всего Норм питания вышеуказанного контингента, установленных Постановлением Совета министров Республики Беларусь. Кроме того, техническим заданием Департамента исполнения наказаний МВД РБ была поставлена задача унификации недельных раскладок продуктов и меню для питания различных категорий осужденных по нормам 1, 2, 3, 4, 5, 7 во всех учреждениях системы, находящихся на территории Республики Беларусь. Учитывая также отсутствие специального образования у большинства поваров, непосредственно занятых приготовлением пищи, необходимо было разработать сборник технологических карт с подробным описанием технологии приготовления блюд с указанием всех необходимых аспектов и параметров для производства блюд и изделий высокого качества.

Результаты исследований и их обсуждение

При разработке недельных рационов питания и раскладок продуктов учитывались нормы для питания осужденных, установленные Советом Министров Республики Беларусь, наличие технологического оборудования на пищеблоках учреждений, сочетаемость блюд в рационе питания, а также энергетическая ценность блюд и рекомендуемое распределение калорийности по приемам пищи (завтрак 30–35%, обед 40–45%, ужин 20–25%), а также содержание основных пищевых веществ: белков, жиров и углеводов. Недельные рационы питания разработаны для трехразового питания (завтрак, обед и ужин) различных категорий осужденных, содержащихся в учреждениях уголовно-исполнительной системы и лечебно-

трудовых профилакториях ДИН МВД Республики Беларусь. Одни и те же блюда не повторяются более трех раз в неделю, а блюда из одинаковых продуктов – в течение дня. В рационах питания обеспечено полное соответствие Нормам питания, при этом отклонения от заданного в нормах веса или объема продуктов по каждой группе продуктов отсутствуют. Исключения составляют крупы, где по некоторым видам проведена внутригрупповая корректировка с учетом их стоимости и пищевой ценности для унификации раскладок и их соотношения по всем нормам. Рационы питания осужденных, содержащихся в учреждениях уголовно-исполнительной системы и лечебно-трудовых профилакториев ДИН МВД Республики Беларусь, различаются по качественному и количественному составу в зависимости от вида наказания, интенсивности труда, пола, возраста (отдельно разработан рацион питания для подростков, содержащихся в воспитательных колониях), состояния здоровья и поведения (отдельно разработан рацион питания по сниженным нормам). В таблице 1 представлен недельный рацион питания мужчин, содержащихся в колониях по норме 1, (самая многочисленная группа осужденных). Для сравнения в таблице 2 представлен недельный рацион питания осужденных по норме 5Б (группа осужденных, страдающая некоторыми хроническими заболеваниями).

Таблица 1 – Недельный рацион питания мужчин по норме 1, содержащихся в колониях

Дни недели	Наименование приема пищи	Наименование блюд и изделий	Выход, г
Понедельник	Завтрак	Каша ячневая вязкая	1/240
		Чай, хлеб	1/250/100/150
	Обед	Суп полевой с пшенной крупой	1/600
		Капуста тушеная с мясом	1/41/240
	Ужин	Кисель, хлеб	1/200/100/50
		Рыба отварная, каша перлово-гороховая вязкая	1/67/240
Вторник	Завтрак	Чай, хлеб	1/250/100/50
		Каша овсяная молочная	1/240
	Обед	Суп молочный пшеничный	1/600
		Мясо с луком и макаронами, соления	1/56/185/50
	Ужин	Кисель, хлеб	1/200/100/50
		Галки рыбные, картофель отварной, соления	1/90/390/50
Среда	Завтрак	Чай, хлеб	1/250/100/50
		Каша ячневая вязкая, яйцо	1/240/1шт
	Обед	Суп гороховый с картофелем	1/600
		Капуста тушеная с мясом	1/41/240
	Ужин	Кисель, хлеб	1/200/100/50
		Рыба тушеная в томате с овощами, каша овсяно-пшенная	1/240/80
Четверг	Завтрак	Чай, хлеб	1/250/100/50
		Каша овсяная молочная	1/240
	Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	1/600
		Мясо отварное, каша перловая	1/41/240
	Ужин	Кисель, хлеб	1/200/100/50
		Рыба с овощами, картофельное пюре	1/92/475
Пятница	Завтрак	Чай, хлеб	1/250/100/150
		Каша овсяно-ячневая вязкая	1/240
	Обед	Рассольник	1/600
		Мясо духовое, макаронны	1/45/185
		Кисель, хлеб	1/200/100/50

Продолжение таблицы 1

Дни недели	Наименование приема пищи	Наименование блюд и изделий	Выход, г
Суббота	Ужин	Рыба отварная, овощи тушеные Чай, хлеб	1/67/285 1/250/100/50
	Завтрак	Каша овсяная, яйцо Чай, хлеб	1/240/1шт 1/250/100/150
		Щи	1/600
	Обед	Мясо отварное, каша перлово-гороховая Кисель, хлеб	1/41/240 1/200/100/50
	Ужин	Галки рыбные, картофель отварной Чай, хлеб	1/90/390 1/250/100/50
Воскресенье	Завтрак	Капа пшеница вязкая Чай, хлеб	1/240 1/250/100/150
		Борщ с картофелем	1/600
	Обед	Мясо с луком и макаронами, соленья Кисель, хлеб	1/56/185/50 1/200/100/50
		Ужин	Рыба отварная, овощи тушеные Чай, хлеб

Таблица 2 – Недельный рацион питания осужденных по норме 5Б

Дни недели	Наименование приема пищи	Наименование блюд и изделий	Выход, г
Понедельник	Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная, творог Молоко кипяченое	1/185/100 1/200
		Чай, хлеб, масло коровье	1/250/100/100/20
	Обед	Суп полевой с пшенной крупой Мясо с капустой тушеной	1/600 1/45/245
		Кисель, хлеб	1/200/50/100
	Ужин	Рыба отварная, каша перлово-гороховая вязкая Молоко кипяченое	1/67/185 1/200
Вторник	Завтрак	Чай, хлеб, масло коровье Каша овсяная молочная, яйцо	1/250/50/50/20 1/185/1шт
		Молоко кипяченое	1/200
	Обед	Чай, хлеб, масло коровье Суп молочный рисовый	1/250/100/100/20 1/600
		Мясо с луком и макаронами, соленья Кисель, хлеб	1/78/250/50 1/200/50/100
	Ужин	Галки рыбные, картофель отварной, соленья Молоко кипяченое	1/90/225/50 1/200
Среда	Завтрак	Чай, хлеб, масло коровье Каша манная жидкая молочная	1/250/50/50/20 1/185
		Молоко кипяченое	1/200
	Обед	Чай, хлеб, масло коровье Творог	1/250/100/100/20 100
		Суп гороховый с картофелем Мясо с капустой тушеной	1/600 1/45/245
	Ужин	Кисель, хлеб Рыба тушеная в томате с овощами, поре картофельное, соленья	1/200/50/100 1/82/220/50
Четверг	Завтрак	Молоко кипяченое Чай, хлеб, масло коровье	1/200 1/250/50/50/20
		Каша овсяно-пшеница молочная, яйцо	1/185/1шт
	Обед	Молоко кипяченое Чай, хлеб, масло коровье	1/200 1/250/100/100/20
		Суп молочный с макаронными изделиями Мясо отварное, припущенные овощи с перловкой	1/600 1/45/250
	Ужин	Кисель, хлеб	1/200/50/100

Продолжение таблицы 2

Дни недели	Наименование приема пищи	Наименование блюд и изделий	Выход, г
Четверг	Ужин	Рыба с овощами, картофель отварной, соления	1/82/230/50
		Молоко кипяченое	1/200
		Чай, хлеб, масло коровье	1/250/50/50/20
Пятница	Завтрак	Каша манная жидкая молочная, творог	1/185/100
		Молоко кипяченое	1/200
		Чай, хлеб, масло коровье	1/250/100/100/20
	Обед	Рассольник	1/600
		Мясо духовое, каша овсяно-ячневая	1/50/185
		Винегрет овощной	1/230
Ужин	Кисель, хлеб	1/200/50/100	
	Рыба отварная, овощи тушеные	1/67/180	
	Молоко кипяченое	1/200	
Суббота	Завтрак	Чай, хлеб, масло коровье	1/250/50/50/20
		Каша пшеничная вязкая молочная	1/185
		Сок плодовый или ягодный	1/175
	Обед	Чай, хлеб, масло коровье	1/250/100/100/20
		Яйцо отварное	1 шт
		Щи	1/600
	Ужин	Мясо отварное, каша рисовая	1/45/185
		Кисель, хлеб	1/200/50/100
		Галки рыбные, картофель отварной	1/90/225
Воскресенье	Завтрак	Сок плодовый или ягодный	1/175
		Чай, хлеб, масло коровье	1/250/50/50/20
		Каша манная жидкая молочная, творог	1/185/100
	Обед	Сок плодовый или ягодный	1/175
		Чай, хлеб, масло коровье	1/250/100/100/20
		Борщ с картофелем	1/600
	Ужин	Курица отварная с макаронами отварными	1/93/250
		Винегрет овощной	1/230
		Кисель, хлеб	1/200/50/100
Ужин	Рыба отварная, овощи тушеные	1/67/180	
	Сок плодовый или ягодный	1/175	
	Чай, хлеб, масло коровье	1/250/50/50/20	

Ассортимент блюд в недельных рационах питания разработан на основе Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания всех форм собственности, утвержденного Приказом Министерства торговли Республики Беларусь № 70 от 09.11.1995 г., Сборника технологических карт блюд диетического питания, утвержденного совместным постановлением Министерства торговли и Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 7/8 от 12.02.2003 г.

Кроме того, учитывая относительно ограниченный ассортимент сырья, используемого для приготовления блюд для осужденных, содержащихся в учреждениях уголовно-исполнительной системы и лечебно-трудовых профилакториях Департамента исполнения наказаний Министерства внутренних дел Республики Беларусь для обеспечения разнообразия блюд по дням недели разработаны технологии приготовления оригинальных блюд путем купажирования имеющегося набора сырья с учетом их сочетаемости по вкусу и усвояемости в организме человека. Например, каша перлово-гороховая, каша овсяно-пшеничная, каша овсяно-ячневая и другие.

При разработке ассортимента блюд по дням недели и рационам питания учитывали прежде всего трудоемкость приготовления блюд, график снабжения учреждений скоропортящимися товарами (молочными продуктами), а также укомплектованность пищеблоков учреждений отдельными видами технологического оборудования. Кроме того, учтены общие рекомендации по составу блюд, по их повторяемости, сочетаемости в меню в

суточном рационе питания, которые должны учитываться при разработке рационов питания:

- в смежные дни не используются блюда, приготовленные из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп и т.п.);
- наряду с крупяными гарнирами в рацион включены овощные;
- сочетаемость блюд: рыба предлагается, в основном, с овощами или картофелем, мясо – с макаронными изделиями, крупяными гарнирами;
- супы сочетаются со вторыми блюдами – основа супа и гарнир ко второму блюду не совпадают. Крупяная основа супа сочетается с гарниром, овощной суп сочетается с крупяным гарниром;
- мясо, рыба, хлеб, сахар, овощи, жиры включены в меню ежедневно.

Выход блюд и кулинарных изделий в рационах питания установлен в соответствии с рекомендациями инструкции по организации питания лиц, содержащихся в учреждениях уголовно-исполнительной системы и лечебно-трудовых профилакториях Министерства внутренних дел Республики Беларусь.

Дифференциация по пищевой и энергетической ценности рационов питания для разных групп осужденных обеспечивается за счет изменения выхода вторых блюд, норм выдачи хлеба, а также включения в меню по некоторым нормам дополнительно гастрономических и других продуктов, кулинарных изделий.

Ассортимент блюд для завтрака. В качестве горячего завтрака в учреждениях уголовно-исполнительной системы и лечебно-трудовых профилакториях используются различные каши на воде и на молоке, кроме того, в перечень блюд для завтрака в зависимости от нормы питания включаются отварные яйца, молоко кипяченое, масло сливочное, сыр, творог. Кроме того, обязательным на завтрак является чай с сахаром (количество которого колеблется от 0 г (норма 7) до 25 г (норма 4)) и хлеб пшеничный в количестве 50 г (исключение норма 7 – выдается ржаной хлеб в количестве 100 г).

Предлагаемый ассортимент блюд на завтрак позволяет обеспечить требуемую сбалансированность между основными нутриентами (белками, жирами, углеводами) во всех рационах. Энергетическая ценность завтраков составляет 30–35% общей калорийности рационов.

Ассортимент блюд для обеда. При разработке ассортимента супов для обеда проводился анализ сложившихся гастрономических пристрастий у осужденных различных учреждений. В зависимости от дней недели в рацион включены следующие супы: суп полевой с пшеничной крупой, суп молочный пшеничный, суп гороховый с картофелем, суп молочный с макаронными изделиями, рассольник, щи, борщ с картофелем. Таким образом, супы в течение недели не повторяются, но по некоторым нормам супы молочные готовятся с другими крупами, например, рисовой.

Среди вторых блюд, включенных в недельные рационы, преобладают блюда крупяные с закладкой основного продукта (мясного или рыбного компонента) в гарнир в связи с отсутствием (или укомплектованностью в недостаточном количестве) в пищеблоках учреждений стационарных сковород и жарочных шкафов: капуста тушеная с мясом, мясо с луком и макаронами (типа макарон по-флотски), мясо отварное с кашей перловой, мясо духовое с макаронами отварными, мясо отварное с кашей перлово-гороховой. В некоторых рационах каши готовятся из других видов круп, например, рисовой, гречневой (что регламентируется соответствующей нормой), а мясо заменяется птицей.

Как возможные варианты в разработанных рационах предлагается использовать в качестве закуски овощи соленые и маринованные (огурцы, томаты, капуста). С целью снижения затрат труда, количества используемой столовой посуды при обслуживании рекомендуется их порционировать вместе со вторым блюдом как дополнительный гарнир.

Кроме того, в ассортимент блюд обеда включены компот или кисель (выдаются через день) и хлеб пшеничный и ржаной. Энергетическая ценность обедов составляет 40–45% общей калорийности рационов.

Ассортимент блюд для ужина. В ассортимент блюд для ужина включены наиболее трудоемкие по изготовлению блюда из рыбы и преимущественно овощные гарниры: рыба

отварная с кашей перлово-гороховой, галки рыбные с картофелем отварным, рыба тушеная в томате с овощами и кашей овсяно-пшеничной, рыба с овощами и картофельным пюре, рыба отварная с овощами тушеными. Кроме того, обязательным на ужин является чай с сахаром (количество которого колеблется от 0 г (норма 7) до 25 г (норма 4)) и хлеб пшеничный и ржаной. Энергетическая ценность ужинов составляет 20–25% общей калорийности рационов.

Анализ недельных рационов питания по всем нормам, в том числе анализ недельных рационов питания по нормам 1(мужчины) и 5Б, показывает максимальную унификацию процесса приготовления по всем нормам. Так, например, по всем нормам в понедельник на завтрак готовится каша ячневая вязкая. Но учитывая нормы питания, по норме 1 (мужчины), 1 (женщины), 2 (мужчины), 2 (женщины), 3(мужчины и женщины) и по другим нормам она готовится на воде, заправляется маргарином и выход ее колеблется в зависимости от категории осужденных. Так, по норме 1 (мужчины) выход составляет 250 г, а по норме 1 (женщины) каша отпускается в количестве 215 г и так далее. По норме №1 (беременные женщины и кормящие матери), а также по нормам 5А, 5Б, 5В эта же каша готовится на молоке и отпускается в соответствии с нормой. Для доведения норм питания до довольствующихся, кроме того, вместе с кашей по некоторым нормам выдают молоко кипяченое (норма №1 (беременные женщины и кормящие матери), нормы 5Б, 5В), масло сливочное (норма №1 (беременные женщины и кормящие матери), нормы 5А, 5Б, 5В, норма 3(беременные женщины и женщины с детьми) и норма 3(несовершеннолетние), кроме того по норме 3(несовершеннолетние) выдается еще и сыр.

Базовые рационы питания разработаны с учетом возможности минимальных их изменений по ассортименту блюд при составлении сезонных рационов. Ассортимент супов, вторых блюд разработан с учетом возможности их использования в рационах питания на протяжении всего года.

На все блюда, включенные в недельные рационы питания лиц, содержащихся в учреждениях уголовно-исправительной системы и лечебно-трудовых профилакториях, разработаны технологические карты в соответствии с СТБ 1210 - 2000 «Кулинарная продукция, реализуемая населению» и включены в изданный сборник.

Сборник технологических карт состоит из 4 разделов, объединяющих блюда в отдельные группы ("Холодные блюда", "Супы" и др.). Рецептуры блюд и изделий составлены по 1–9 колонкам. Выбор колонок рецептур осуществляется в соответствии с установленной нормой питания конкретной категории питающихся, содержащихся в учреждениях уголовно-исправительной системы и лечебно-трудовых профилакториях.

В рецептурах указаны наименования сырья и продуктов, входящих в блюдо, нормы вложения продуктов (массы брутто и нетто) в граммах, выход (масса) отдельных готовых компонентов и блюда в целом.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых изделий даны с учетом потерь при их приготовлении, охлаждении и порционировании.

Расчеты расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий произведены в соответствии с таблицами Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г. издательства «Белорусская ассоциация кулинаров».

В рецептурах супов, соусов, гарниров, сладких блюд (компоты, кисели и т.п.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Рецептуры Сборника технологических карт включают сырье и продукты, которые должны отвечать требованиям государственных, отраслевых стандартов, технических условий, медико-биологических и санитарных норм качества продовольственного сырья и продуктов и другой действующей нормативной технической документации. Технологические карты блюд составлены с учетом действующих норм отходов и потерь при холодной и тепловой обработке продуктов.

Изложенные в Сборнике технологических карт правила технологии приготовления блюд и кулинарных изделий (последовательность технологических процессов, температурный

режим, взаимозаменяемость продуктов, кулинарное назначение мясных полуфабрикатов и др.) являются обязательными. Вместе с тем, требования Сборника технологических карт по органолептическим показателям, нарезке продуктов, входящих в состав блюд, носят рекомендательный характер. При использовании стандартного сырья других кондиций, отличающегося от предусмотренного в рецептурах, норма вложения сырья определяется в соответствии с Нормами взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд для питания лиц, содержащихся в учреждениях уголовно-исправительной системы и лечебно-трудовых профилакториях. В случае поступления пищевых продуктов других кондиций, в том числе новых видов и импортных, на которые нормы отходов и потерь при технологической обработке в Сборнике отсутствуют, последние определяются предприятиями самостоятельно путем контрольных проработок. При отпуске готовых блюд, кулинарных, мучных и других изделий допускаются отклонения от указанных в Сборнике технологических карт норм в пределах $\pm 3\%$, если действующей на них технической документацией не определены другие предельные размеры отклонений массы.

Заключение

Разработаны недельные рационы питания, раскладки продуктов для питания различных категорий осужденных, в том числе по нормам 1, 2, 3, 4, 5, 7, а также сборник технологических карт для организации питания в учреждениях уголовно-исполнительной системы и лечебно-трудовых профилакториях Департамента исполнения наказаний Министерства внутренних дел Республики Беларусь на основе новой нормативной и технологической документации, устанавливающей современные критерии для разработки рационов питания. Использование разработанного пакета документации позволило рационально организовать работу пищеблоков учреждений уголовно-исполнительной системы и лечебно-трудовых профилакториев Департамента исполнения наказаний МВД РБ, повысить качество приготовляемых блюд и изделий, сбалансировать рационы питания осужденных по энергетической ценности и основным пищевым веществам: белкам, жирам, углеводам.

Литература

1. Об установлении норм обеспечения средствами личной гигиены лиц, содержащихся в учреждениях уголовно-исправительной системы и лечебно-трудовых профилакториях Министерства внутренних дел: Постановление Совета Министров Республики Беларусь, 21 ноября 2006 г., №1564 // Нац. Реестр правовых актов Респ. Беларусь, 2006.
2. Техническое задание на разработку технологических карт и раскладок продуктов. – Утв. ВрИОД начальника Департамента исполнения наказаний МВД Республики Беларусь 6.12.2006. – Минск, 2006.
3. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия : СТБ 1210 – 2000. – Введ. впервые с 01.07.2000. – Минск: Белстандарт, 2000. – 20 с.
4. Справочник технолога общественного питания. – М.: Колос, 2000. – 416 с.
5. Мглинец, А.И. Справочник технолога общественного питания / А.И. Мглинец, Г.Н. Ловачева, Л.М. Алешина – М.: Колос 2000. – 416 с.
6. Справочник руководителя предприятия общественного питания / сост. А.П. Антонов [и др.] – М.: Легкая промышленность и бытовое обслуживание. 2000. – 664 с.
7. Справочник работника общественного питания / сост. В.Ф. Ерофеев [и др.]. – Минск: Бел. ассоц. кулинаров, 2006. – 440 с.
8. Органолептические методы оценок пищевых продуктов: Терминология. – М.: Наука, 1990. – 38с.
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Минск: Белорусская ассоциация кулинаров, 1996. – 613 с.
10. Справочник. Химический состав пищевых продуктов. Кн.1. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева. М.: Агропромиздат, 1987. – 224с.
11. Шелегеда Б.Г. Управление качеством продукции в общественном питании. – М.: Экономика, 1982. – 144с.
12. РД РБ 03180.52 – 2000. Услуги общественного питания. Классификация, номенклатура показателей качества. Введен с 01.07.2000. – Минск: Госстандарт Беларуси, 2000. – 8с.

Поступила в редакцию 04.05.2009