

**Пояснительная записка  
к типовому диетическому (лечебному) меню, разработанному для  
обеспечения питанием детей с сахарным диабетом, обучающихся  
в общеобразовательных организациях  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**1. Общие положения**

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 диетическом (лечебном) 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 (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)».

Сахарный диабет относится к наиболее часто встречающимся заболеваниям, требующим назначения индивидуального рациона питания (коррекции действующего). Диетическое (лечебное) питание для таких детей строится в соответствии с физиологическими принципами в виде индивидуальных пищевых рационов, именуемых диетами.

**Представленное типовое диетическое (лечебное) меню (приложения № 8, № 9 к Региональному стандарту – в формате MS Excel) для детей с сахарным диабетом разработано под руководством врача – диетолога**

Государственного бюджетного учреждения здравоохранения города Москвы «Морозовская детская городская клиническая больница Департамента здравоохранения города Москвы» на основе типового меню основного (организованного) питания, разработанного для обучающихся общеобразовательных организаций Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

При разработке типового диетического (лечебного) меню учтен фактор фактической обеспеченности пищеблоков общеобразовательных организаций Ханты-Мансийского автономного округа – Югры производственными помещениями, технологическим оборудованием и персоналом. В целях возможности одновременной реализации основного и диетического (их) меню, снижения нагрузки на поварской персонал, по возможности, предусмотрено приготовление однотипных блюд для различных меню, обеспечивая только соответствующие способы кулинарной обработки и исключения запрещенных продуктов. Например, какао с молоком для основного меню приготавливается с сахаром, для больных с сахарным диабетом производится замена сахара на сахарозаменитель. Рецептуры блюд, представленных в меню разработаны из доступных, имеющихся в регионе пищевых продуктов, трудоёмкость и сложность блюд рассчитана на поварской состав средней квалификации (4 разряд и выше).

При разработке меню для учащихся с сахарным диабетом учитывались, прежде всего, энергетическая ценность и химический состав, 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) применительно к соответствующей диете.

При практической реализации в образовательной организации диетические (лечебные) меню в обязательном порядке должны предоставляться законному представителю ребенка и лечащему врачу для определения возможности применения данного меню или выдаче рекомендаций по его корректировке

с учетом характера заболевания ребенка. На основе типового меню лечебного меню непосредственно медицинским специалистом или специализированной организацией составляется индивидуальное меню.

Данное меню может быть использовано при диабете 1 и 2 типа.

За состоянием здоровья детей, требующими диетического (лечебного) питания, а также организацией питания при приготовлении нескольких рационов на одном пищеблоке должно быть организовано медицинское наблюдение и сопровождение.

## **2. Особенности организации питания детей больных с сахарным диабетом в период нахождения в общеобразовательной организации**

При разработке типового меню для детей с подтвержденным диагнозом «сахарный диабет» применялись положения СанПиН 2.3/2.4 3590-19 (в части п. 8.1.2 и п.8.2.1.) и МР 2.4. 0162 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)". Пункт 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4 3590-19 применялся в части, не противоречащей положениям МР 2.4. 0162 и требованиям практической диетотерапии.

В связи с недостаточной регламентацией особенностей организации питания обучающихся с заболеванием сахарным диабетом в общеобразовательных организациях в положениях СанПиН 2.3/2.4.3590-20, при разработке типового диетического меню для больных сахарным диабетом использовался расчет потребности в пищевых веществах и энергии, суммарных объемов блюд на примы пищи, режим питания, предельное содержание хлебных единиц (ХЕ), установленных в МР 2.4.0162-19 и рекомендациях практической диетологии. В качестве источников для расчета потребности в пищевых веществах и энергии, предельного содержания хлебных единиц (ХЕ) использованы данные Национального руководства «Нутрициология и клиническая диетология», ред. В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020; «Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний», ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007; «Руководство по лечебному питанию детей», ред. К.С. Лододо,

Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000 (таблица №2, №3), расчет химико-энергетического состава рекомендуемых наборов пищевых продуктов МР 2.4.0162-19.

В рамках сложившейся медицинской практики суточный режим питания для детей больных сахарным диабетом, включает до 7 приемов пищи (первый завтрак\*, основной завтрак, промежуточное питание, обед, промежуточное питание, ужин, второй ужин).

\*МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях», предусматривающих первый приём пищи ребенком дома.

Типовое диетическое (лечебное) меню для детей с сахарным диабетом в период нахождения в общеобразовательной организации построено на основе основного меню с включением дополнительных (промежуточных) приемов пищи (отражены в меню как промежуточное питание). Несмотря на то, что согласно МР 2.4.0162-19 (п. 2.2.3) режим питания обучающихся с заболеванием сахарным диабетом может соответствовать режиму питания остальных учеников, в представленном типовом меню учтена медицинская практика о целесообразности применения дробного питания. Предусмотрено двухразовое питание в учебную смену: основное – завтрак или обед, и промежуточное питание. Обращается внимание, что в рамках типового диетического (лечебного) меню применяется термин «промежуточное» питание, к которому не предъявляются требования, установленные СанПиН 2.3/2.4 3590-20 для второго завтрака или полдника при организации питания детей, не имеющих заболеваний, требующих диетического питания. Промежуточное обусловлено сложившейся практикой диетотерапии о необходимости применения дробного питания, что важно при сахарном диабете, когда разовый объем пищи и углеводов строго контролируется. Требования СанПиН 2.3/2.4 3590-20 (таблица №3) по суммарным объемам блюд на приемы пищи на диетические (лечебные) меню распространяются в части, не противоречащей практической диетотерапии. При этом, если по заключению лечащего врача, режим питания диетпитающегося может соответствовать режиму

питания остальных учеников, промежуточное питание может корректироваться (исключаться).

В целях контроля уровня сахара, помимо информации о пищевой и энергетической ценности, в меню отражены показатели хлебных единиц (ХЕ). Для учета углеводсодержащих продуктов в суточном рационе использована система Хлебных Единиц (ХЕ): 1 ХЕ соответствует количеству продукта, содержащего 12 г общих углеводов.

Данные о рецептурах, 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., изд. ДеЛи плюс, 2017., «Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2013 г., «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий обучающихся образовательных организаций» под редакцией В.Р. Кучма, изд. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016., «Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава: практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания» под редакцией Тутельяна В. А., - М.: Национальная ассоциация клинического питания, 2008.

Все блюда, используемые в типовом меню для питания обучающихся с заболеванием сахарным диабетом, адаптированы, в рецептуры внесены соответствующие изменения, что отражено в прилагаемых в технико-технологических картах.

Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с заболеванием сахарным диабетом общее потребление жиров сокращено более, чем 30% от суточной калорийности рациона, в том числе за счет исключения выдачи масла коровьего порционного и снижения закладки его в отдельные блюда.

При приготовлении блюд предусмотрено использование говядины нежирных сортов (отруб тазобедренный), филе грудки курицы и индейки, творог 5% жирности, сметана 10% жирности, в соусах и блюдах пшеничная мука заменятся на овсяную, плов приготавливается из перловой крупы.

Для замены сахара в напитках и блюдах типового диетического (СД) меню предусмотрено использование рекомендованной ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора комплексной пищевой добавки – столового подсластителя «стевия» (ТУ 10.89.19-001-01066337-2017). Выбор предложенного подсластителя обусловлен тем, что препараты стевии имеют низкую энергетическую ценность и не содержат глюкозной группы, поэтому, при регулярном употреблении, они не повышают уровень сахара в крови, рекомендованы к использованию при сахарном диабете. Экстракты растения отличаются хорошие кулинарные качества, они хорошо переносят тепловую обработку. В соответствии с индивидуальными рекомендациями подсластитель из препаратов стевии может быть заменен на иной подсластитель или исключён.

При составлении меню учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с заболеванием сахарным диабетом, представленный в Таблице 1. При практической реализации типового диетического (СД) меню на местах, для исключения вероятности выдачи больным сахарным диабетом напитков из общего меню с высоким содержанием сахара, может быть проведена их замена на другие виды напитков.

Обоснование потребности в пищевых веществах и энергии для детей больных сахарным диабетом – Таблица 2.

Обоснование предельных величин хлебных единиц (ХЕ) в сутки – Таблица 3.

Таблица 1 – 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.

Таблица 2 – Обоснование потребности в пищевых веществах и энергии для детей больных сахарным диабетом

Показатели	СанПиН 2.3/2.4 3590-90		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом ...»		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000					Принимаемые в качестве критерия величины	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	5-6 лет	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	7-11 лет	12-18 лет
Суточная калорийность	2359	2720	2047	2460	1500	1800	2000	2200	2500	<b>2046</b>	<b>2460</b>
Белки	77	90	102	121	75	90	100	110	125	<b>102</b>	<b>120</b>
Жиры	79	92	62,04	76	50	60	67	74	84	<b>62</b>	<b>76</b>
Углеводы	335	383	263,844	317	188	225	250	275	313	<b>264</b>	<b>217</b>
ХЕ\сутки	28**	32**	22	27	15-19	18-22,5	20-25	22-27,5	26-31	<b>22</b>	<b>27</b>

Соотношение БЖУ к ЭЦ

Белки	13%	13%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	18%	17%
Жиры	30%	30%	27%	28%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
Углеводы	57%	56%	52%	52%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	52%	53%

\* Расчетные данные исходя нормы

\*\* Расчетные данные исходя из соотношения 1 ХЕ =12 г. углеводов

Таблица 3 – Обоснование предельных величин хлебных единиц (ХЕ) в сутки

Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред, В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР- Медиа, 2020		Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М- Медицина, 2000		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом...		СанПиН 2.3/2.4 3590-90
возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	Не регламентирует
7-10 лет	15-16	7-10 лет	15-16	<b>5-6 лет</b>	<b>15-19</b>			
11-14 лет мальчики	18-20	11-14 лет мальчики	18-20	<b>7-9 лет</b>	<b>18-22,5</b>			
11-14 лет девочки	16-17	11-14 лет девочки	16-17	<b>10-11 лет</b>	<b>20-25</b>	7-11 лет	22	
15-18 юноши	19-21	15-18 юноши	19-21	<b>12-13 лет</b>	<b>22-27,5</b>	12-18 лет	27	
15-18 девушки	17-18	15-18 девушки	17-18	<b>14-15 лет</b>	<b>26-31</b>			