**Организация и приготовление блюд для диет номер 10**

**План**

Введение ………………………………………………………………………….2

Глава 1. Основы диетического питания ……………………………………….4

Глава 2. Технология приготовления блюд для диеты 10.........………………8

Глава 3. Ассортимент блюд диетического питания ……………………….…9

3.1. Холодные закуски …………………………………………………………10

3.2. Супы ………………………………………………………………………..10

3.3. Овощные блюда …………………………………………………………...11

3.4. Рыбные блюда ……………………………………………………………. 12

3.5. Мясные блюда ……………………………………………………………....14

3.6. Сладкие блюда ……………………………………………………………...15

Глава 4. Способы приготовления диетических блюд ………………………..15

Глава 5. Меню диетического питания …………………………………………16

Заключение ………………………………………………………………………18

Список литературы ……………………………………………………………..19

**Введение**

Питание по нарочно разработанным меню (диетам) именуется диетическим (питание в жилищах развлечений, санаториях, столовых и профессионально-технических училищ и т. д.). Разновидностями его считаются целебное и лечебно-профилактическое стол. Нередко целебное стол именуют диетическим, а фирмы социального питания, где оно организуется, — диетическими столовыми.

Сейчас урок о питании подключает диетологию, которая исследует стол здорового и болезненного человека, разрабатывает почвы здравого питания и способы его организации и диетотерапию (лечебное питание), т.е. способ исцеления заключается в использование конкретной диеты.

Говорят, собственно что кулинария — источник к самочувствию. Диетическое стол считают сейчас не лишь только одним из действенных средств всеохватывающего исцеления множества недугов, но и средством, содействующим их профилактике.

ВУЗ питания придумал и в направление нескольких лет апробировал очень действенные особые диеты. В данный момент они обширно популярны в том числе и за пределами нашей государства.  
 Диетическое стол более действенно содействует излечению, в случае если оно используется в сочетании с этими целебными причинами, как фармацевтические растения, минеральные воды, целебная физическая культура и массаж.

Калорийность и хим состав диеты имеют главное смысл при множества недугах, но, до этого всего при ожирении и сладком диабете, нередко протекающем в сочетании со почти всеми болезнями. Верно выбранные по составу продукты имеют все шансы выступать роль целебного способы. При нетяжелых формах диабета нередко возможно получаться решительно без медицинских препаратов, довольно только выбрать подобающую диету.

Лечебное стол надлежит оказывать лечебное действие на прикованный к кровати орган или же систему и в целом на организм, благотворно воздействуя на замен препаратов, активное положение нервозной и эндокринной системы, а еще невосприимчивость, стимулируя восстановительные процессы и совместные защитно-приспособительные реакции организма, повышая эффективность иных целительных мероприятий (например, лекарств) и снижая вероятное побочное нежелательное воздействие их.

Научно аргументированное диетическое стол надлежит обеспечивать соотношение меж хим составом, физическими (механическими) качествами принимаемой еды и возможностями болезненного организма ее переваривать, усваивать и удовлетворять надобность в важных пищевых субстанциях и энергии.

В нашей стране используется массовую номерную систему предназначения целебного питания. Главные диеты № 10. Перечень мнений номерной диеты подключает показания к использованию, целевое предназначение, хим состав и энергетическую значение, продуктовый комплект, главные методы изготовления, список противопоказанных товаров и яств, режим питания.

Целью курсовой работы считается исследование ведущих качеств диетического питания, в связи с данным передо мной ставятся надлежащие задачки:

1. рассмотреть особенности изготовления яств для всевозможных диет;

2. изучение ассортимента яств диетического питания;

3. изучение методик изготовления диетических блюд;

4. ознакомление с рационы диетического питания.

Считаю, собственно что содержание работы животрепещуща, например как содержит практическое смысл при разработке рационы и ассортимента яств для диетического питания.

**Глава 1. Основы диетического питания**

Главным принципом диетического питания считается соблюдение по способности совокупных притязаний к оптимальному питанию с учетом нрава главного болезни и сопутствующих заболеваний, индивидуальностей их течения. Оно достигается предназначением пищевого меню конкретного хим состава и энергоценности, подбором соответственного ассортимента товаров и способов их кулинарной обработки, а также режимом питания.

В диетическом питании обширно используется всевозможные механические и хим щадящие диеты, задача коих упростить функционирование покоробленных органов и систем, нарушенных процессов обмена препаратов, а еще содействовать восстановительным процессам. Для верного выбора товаров и методик кулинарной обработки нужно аристократия их хим состав.

Интенсивность автоматически раздражающего воздействия на желудочно-кишечный большак растительных товаров находится в зависимости от числа пищевых волокон (клеточных оболочек), главным образом целлюлозы (клетчатки), гемицеллюлозы, пектиновых препаратов и лигнина. К продуктам с невысоким содержанием пищевых волокон относятся хлебобулочные, макаронные и иные изделия, изготовленные из муки 1-го и высочайшего сортов, рис, манная крупа, картофель, кабачки, томаты, кавун, почти все вида зрелых яблок и т. п.

Для сокращения содержания пищевых волокон в овощах убирают ветхие листья, грубые черенки, зеленоватые незрелые экземпляры. Механическая крепкость мяса находится в зависимости от нрава мышечных волокон и соединительной ткани: говядина молоденьких животных (телятина, цыплята) и множества обликов рыб тонковолокнистое и имеет относительно не достаточно соединительнотканных белков.

Вот отчего с целью механического щажения не разрешается применять изделия из муки дерзкого помола, пшено и ряд иных круп без особой кулинарной обработки, большинство сырых овощей, фасоль, горох, неочищенные незрелые фрукты, ягоды с жесткой кожицей, жилистое говядина, хрящи, кожу птиц и рыб.

Механическое щажение предусматривает сокращение размера всякого способа еды. Выделяют ее дробными порциями, распределяя дневной меню на 5—6 способов еды и понижая промежутки. Еду готовят протертой (супы-пюре, каши), из размельченных овощей, обрубленного мяса.  
Химическое щажение достигается подбором продуктов и особых кулинарных способов. Из кулинарных способов ликвидируют жарку, пассерование (овощи для яств припускают, муку — подсушивают). Исключают или же ограничивают продукты и яства с высочайшим содержанием пищевых веществ, негативно влияющих на направление болезни, и, напротив, включают продукты, роскошные что или же другими полезными сытными препаратами.

С целью теплового щажения жар горячих яств обязана быть не повыше 60°С, а прохладных — не ниже 15°С, например как жаркие яства владеют сокогонным действием и ослабляют моторику желудка, а прохладные — снижают секрецию желудка и увеличивают его моторику. Изменяя размер еды, ее хим состав и температуру, возможно влить также на сокоотделительную и моторную работа кишечника, продолжительность присутствия еды в желудочно-кишечном тракте.

Послабляющее воздействие оказывают растительное масло, кисломолочные напитки, прохладные овощные и фруктовые соки, хлеб из муки дерзкого помола (черный), сухофрукты и др.; закрепляющее — жаркие яства, мучные изделия из муки высочайшего вида, рисовая каша, прочный чай, кофе, какао и т. д.

При кое-каких болезнях (ожирение, склероз, гипертоническая заболевание и др.) используется разгрузочные диеты, задача коих — обеспечивание более совершенного щажения пораженных активных систем, нормализация обмена препаратов, выведение из организма лишнего числа неблагоприятно деятельных препаратов.

Это достигается методом резкого понижения энергоценности меню и сокращения содержания пищевых препаратов, отягощающих имеющиеся нарушения обмена препаратов. К примеру, при гипертонической болезни в сочетании с ожирением назначают фруктовые, овощные, фруктово-овощные или же молочные малокалорийные диеты (700—1000 ккал) как правило на 1—2 денька и не почаще 1—2 один в неделю на фоне ведущей (базовой) диеты.

Переход от 1-го диетического меню к другому осуществляется помаленьку, методом расширения ассортимента входящих в него товаров и способов их кулинарной обработки.

Диеты, используемые в диетстоловых по пространству работы и на иных предприятиях системы социального питания, некоторое количество выделяются от целебного питания в клиниках. Это обосновано тем, что, как правило, в столовых болезненные питаются не в этап обострения заболевания, они продолжают обычную трудовую работа. В следствие этого диеты обязаны по возможности удовлетворять физическую надобность человека в ведущих пищевых субстанциях и в энергии с учетом характера и интенсивности труда, а еще нужную уровень механического и хим щажения.

**Глава 2. Технология приготовления блюд для диеты 10**

Возможно отметить главные группы пищевых товаров, которые обязаны быть представлены в ежедневном питании.

1-ая группа — молоко и молочные продукты (молоко, кефир, простокваша, творог и т. д.).

2-ая группа — овощи, фрукты, ягоды (капуста бодрая и квашеная, картофель, морковь, свёкла, помидоры, огурцы, салат, тыква, яблоки, смородина, земляника и т. д.).

3-я группа — говядина, птица, рыба, яичка (источники животного белка).

4-ая труппа — хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы.

5 группа — жиры (сливочное и растительное масло).

6 группа — лакомства (сахар, мед, кондитерские изделия). К примеру, в меню диет, используемых при ожирении, сладком диабете, использование лакомств быстро ограничивают или же ликвидируют абсолютно. Меню обязан быть различным.

Диета N 10. Разработка изготовления: вареные и запеченные изделия, пореже - жареные и тушеные. Разрешаются: хлеб и мучные изделия ржаной, белково-отрубяной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го вида, в среднем 300 г в день.

Супы - овощные, щи, борщи, свекольники, окрошка, некрепкие не очень жирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами и разрешенными крупами, картофелем и фрикадельками. Говядина, птица - не очень жирные мясо, телятина, свинина (обрезная, мясная), баранина, зайчик, куры и индейки впоследствии отваривания, сосиски и колбаса диетические, язык, печень - ограниченно.

Рыба - не очень жирные облики, рыбные консервы в личном соку или же томате.

Молочные продукты - молоко и кисломолочные продукты, творог полужирный и не очень жирный, сметана - ограниченно, несоленый и не очень жирный сыр.

Яйца - 1-1,5 шт. в денек всмятку, белковые омлеты. Крупы - каша из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной круп, бобовые.

Овощи - капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны, с лимитированием: зеленоватый горошек, картофель, морковь, свекла. Возможно в сыром облике. Плоды, вкусные яства: бодрые фрукты и ягоды кисло-сладких видов в всяком облике, желе, муссы, компоты, конфеты и печенье на ксилите, сорбите или же сахарине. Ограниченно мед.  
 Соусы и пряности - не очень жирные соусы на некрепких мясных, рыбных и грибных бульонах, овощном отваре. Ограниченно: перец, хрен, горчица.

Напитки - чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.

Жиры - несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла в яства.

**Глава 3. Ассортимент блюд диетического питания**

**3.1. Холодные закуски**

Пользуют закуски из всевозможных товаров. Для диеты № 10 овощи смешиваются с плодами и ягодами, дабы завуалировать недоступность соли: морковь припущенная с курагой, салат из помидоров с яблоками, из белокочанной капусты с яблоками и т. п. Овощи для закусок варят на пару или же припускают. Заправляют салаты и винегреты лишь только естественным (виноградным) уксусом или же 2%-м веществом лимоновой кислоты.

Ассортимент рыбных закусок ограничен: салаты рыбные, заливная и фаршированная рыба, паштеты. Лишь только для диеты № 10 готовят вареную рыбу под маринадом. Салаты рыбные заправляют не майонезом, а растительным маслом.

**3.2. Супы**

Особенности изготовления первых диетических яств заключается в надлежащем. В меню почаще включают вегетарианские и молочные супы, т.е. приготовляемые на воде, отварах из овощей, круп, макаронных изделий, на молоке, разбавленном водой, а не на бульонах. Не считая супов на изначальных мясных, куриных, грибных, рыбных бульонах, пользуют некрепкие и вторичные бульоны, которые содержат меньше азотистых экстрактивных препаратов, в что количестве пуриновых причин.

Овощной отвар (диета № 10). Нарезают большими кусочками белокочанную капусту, морковь, лук-порей, лук репчатый, петрушку, прибавляют соцветия цветной капусты, заливают жаркой водой, проворно доводят до кипения и варят при хилом кипении 30—40 мин; отвару 15 мин и процеживают. Овощи пользуют для изготовления вторых яств, а отвар — для супов, в состав коих заходит не достаточно овощей, или же для диет, где овощные отвары не противо-показаны.

Приготовление протертых супов из круп довольно трудоемко, например как приходится в начале варить крупы, а вслед за тем полученную кашу протирать. При данном выходит большое количество отходов. В реальное время предложена свежая технологическая схема получения супов-пюре из круп с внедрением в качестве почвы крупяной муки промышленной выработки (предназначенной для детского питания). Данную муку заваривают в кипящей воде, бульоне или же молоке.

Также пользуют молочные супы пользуют для диеты № 10. Крупы и макаронные изделия предварительно варят 10—15 мин в воде, а вслед за тем закладывают в кипящее молоко. Геркулес и манную крупу засыпают в кипящее молоко.

Для диеты № 10 готовят супы с рисом из простокваши, разведенной водой. Довольно обширно пользуют фруктовые супы.

Свекольник витаминный

Мясо, нарезанное кусочками по 100 г, заливают водой, доводят до кипения и варят 5 мин. Первичный бульон сливают, а говядина заливают свежайшей водой и варят до готовности. Свеклу, морковь, лук, картофель неглубоко порезать, положить в мясной бульон, предоставить закипеть и варить на небольшом свете до готовности. За 5 мин. до готовности положить лавровый лист и зелень. Подать со сметаной.

Ингредиенты: 500 гр. не очень жирной телятины, 1 морковь, 1 луковка, 3 картофелины, 1 свекла, 2 лавровых листика, 1 помидор, зелень – листья одуванчика, крапива, сныть, сметана.

**3.3. Овощные блюда**

Овощи обширно используется при изготовлении яств всех ведущих диет целебного питания. Не считая такого, они играют довольно весомую роль в питании людей, страдающих гипертонической заболеванием, воспалительными болезнями и заболеваниями сердца, сопровождающимися отеками, например как содержат большое количество солей калия при относительно низком содержании натрия.

Калия тем более большое количество в кабачках, тыкве, баклажанах. Из их готовят пюре. Довольно широкий ассортимент яств целебного питания из моркови. Для диеты № 10 овощные яства пользуют довольно обширно в сыром, вареном и запеченном облике. Не готовят для данной диеты лишь только яства из щавеля, шпината и грибов. При приготовлении яств целебного питания довольно нередко овощи сочетают с творогом (морковник и картофельные яства с творогом), с яблоками, курагой и т. д.

**Картофель отварной с горошком.**

Очищенный картофель варить 15 минут в подсоленной воде. Воду слить. Разогрейте сливочное масло, добавить свежий зеленый горошек щепотку сахара и 1/2 стакана воды. Довести до кипения на сильном огне и прогреть на слабом огне еще 10 минут. Добавить к горошку картофель и держать на огне, пока жидкость не выпарится. Посолить, смешать с мелко нарезанной петрушкой

Инредиенты: картофель - 700 г., зеленый горошек свежий - 400 г., сливочное масло - 40 г., зелень петрушки рубленая - 2 ст. ложки, соль, сахар по вкусу.

**3.4. Яичные и творожные блюда**

Яичные и творожные блюда лечебного питания готовят как обычно, но более тщательно перетирают творог. Блюда подбирают с более нежной консис­тенцией (омлеты, яичная кашка, яйца в сметане, творог нату­ральный протертый, паровые пудинги и т. п.).

Из творога готовят запеканки, запеканки с морковью, пу­динг с рисом, сырники запеченные, сырники с морковью, вареники ленивые, блинчи­ки с творогом и др.

**3.5. Рыбные блюда**

Блюда из рыбы готовят, в зависимости от характера диет применяют разные приемы тепловой обработ­ки: отваривание с последующей жаркой (№ 10). Приготовляют и изделия из рыбной рубки, котлеты, фри­кадельки, кнели, рулеты, пудинги и суфле. Выбор гарниров к рыбным блюдам обусловлен особенностью диет.

**3.6. Мясные блюда**

В лечебном питании используют говядину, нежирную свинину, кур, кроликов, индеек. От говяжьих туш для изготовления блюд берут части с небольшим содержанием соединительной ткани: вырезку, толстый и тонкий края, верх­нюю и внутреннюю части задней ноги. Обрезки при зачистке мяса тщательно освобождают от сухожилий и используют для приготовления рубленых блюд.

Для диеты № 10 мясо при изготовлении любых блюд предварительно отваривают, чтобы уменьшить содержание экстрактивных веществ. Почки содержат много пуриновых оснований и при изго­товлении блюд лечебного питания их не используют.

**3.7. Сладкие блюда**

Компоты, кисели, муссы и самбуки, кре­мы и желе готовят по общим правилам. Для запекания яблоки промывают, удаляют семенные гнезда, в отверстие засыпают сахар. Яблоки укладывают на противень, добавляют немного воды и помещают в жарочный шкаф.

**Глава 4. Способы приготовления диетических блюд**

Изготовление диетических яств базируется не лишь только на расчете их энергетической значения и отдельных калорийных компонент (белка, жиров, углеводов, минеральных соединений, витаминов), но еще на верном подборе важных товаров и выборе метода их кулинарной обработки.  
От метода изготовления в значимой степени находятся в зависимости усвояемость готовых яств, их сытная значение. В процессе изготовления яств выделяют 2 ведущих шага (предварительная и термическая обработка сырья) и завершающий (заправка и бесповоротная обработка блюд).

1. Предшествующая обработка сырья содержит целью удаление неприменимых частей (очистка овощей, потрошение рыбы, птицы и т. п.), удаление загрязнений (остатков земли, паразитов, ости) и придание полуфабрикатам соответственной формы (размельчение, формование). В связи с данным предшествующая обработка подключает надлежащие операции.  
2. Мойка.

3. Замачивание. Замачивают продукты растительного происхождения, требующие долговременной термический обработки, к примеру сухие. Замачивание расчищенных и нарезанных товаров приводит к вымыванию и потерям большущих чисел калорийных компонент. Идет по стопам отречься от привязанности начищать овощи и картофель за некоторое количество часов до термический обработки.

4. Чистка фруктов и овощей обязана быть ограничена наиболее важным минимальным количеством, потому что в кожице и именно под ней находятся важные числа минеральных соединений, витаминов и белка. Салаты и соки из молоденьких сырых фруктов и овощей возможно приготавливать без подготовительной чистки. Довольно кропотливо вымыть их с поддержкой щетки и сполоснуть.

5. Измельчение.

6. Термическая обработка.

7. Варка.

8. Жарка.

9. Тушение.

10. Запекание.

11. Заправка и бесповоротная обработка яств. Это раз из заключительных процессов изготовления яств, имеющий целью их загущение клейстеризованным крахмалом, увеличение калорийной и вкусовой значения. Супы, соусы, вареные овощи, тушеное говядина подправляют консистенцией муки и воды, муки и молока, муки и сметаны, другими заправками, майонезом.

Для изготовления заправки пользуют сырую или же немного обжаренную на сковороде без жира муку. Сначала обжаренная мучение проще усваивается и улучшает вкус яства. Нынешний метод изготовления заправок заключается в надлежащем: муку поджаривают без жира до получения подходящего цвета в зависимости от степени заправки яства (I, II, III).   
 Затем прибавляют непережаренный растопленный жир, перемешивают, разводят мясным или же овощным отваром, объединяют с яством и доводят до кипения. В случае заправки III степени лук тушат порознь без жира и подрумянивания и объединяют с заправкой. Неприемлемо подрумянивать лук в одно и тоже время с мукой и жиром. Заправку пользуют для обогащения вторых овощных яств, супов и соусов.

Добавление жира в облике майонеза и соусов на его базе увеличивает сытную значение яства. Соевое масло объединяют со сгущенным или же сухим молоком, исключая что наиболее добавление обычного желтка. Эмульгируют растительное масло и добавлением гомогенизированного творога или же сметаны. Подобный майонез прибавляют к разным салатам, в частности из сырых фруктов и овощей, или же пользуют как добавку к хлебобулочным изделиям взамен сливочного масла.

Следует выделить, собственно что сало прибавляют к яствам в маленьких числах, в случае если не наличествует других назначений доктора (например, при язвенной заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки). Добавляемый к яствам сало обязан владеть высочайшей био ценностью. Наилучшими в данном значении считаются соевое и подсолнечное масла, которые содержат наибольшее численность важных полиненасыщенных жирных кислот, понижающих воспитание холестерина в крови и предупреждающих что наиболее становление склероза.

**Глава 5. Меню диетического питания**

Рационы диетического питания оформляет диетврач или же диетсестра совместно с технологами и кулинарами. Потому что целебным питанием использует неизменный контингент гостей в направление долговременного времени, нужно варьировать его по денькам недели.

Однако при данном нужно принимать во внимание здравую нагрузку изготовления. С данной целью, для начала, в рационы разных диет возможно подключать одни и те же яства (без вреда для целебной производительности диеты). К примеру, рыбное суфле пользуют для диеты № 10 и т. д.  
Во-вторых, возможно подключать в рационы различных диет яства с маленькими различиями в технологии изготовления. Например, рыбные фрикадельки имеют все шансы быть применены для диеты № 10, но сокращают численность соли, подают их с макаронами вареными или же картофельным пюре.

В тех случаях, когда невозможно применить одни и те же яства для различных диет или же это заносит бесполезные лимитирования в 1 из них, возможно применять одни и те же продукты.

**Заключение**

Этим образом, для такого дабы получить пользу от диетического питания (диеты), т. е. режима питания и состава еды при излечении болезней, нужно владеть в облику некоторое количество положений:

1) Стол надлежит содействовать направленному влиянию на замен препаратов, оно надлежит и врачевать, и предотвращать обострение множества болезней.

2) Нужно блюсти режим питания: кормиться периодически, в одни и те же часы. В этом случае вырабатывается относительный рефлекс: в установленное время более деятельно отличается желудочный сок и появляются более подходящие обстоятельства для переваривания еды.  
3) Нужно варьировать меню питания. В случае если амброзия многообразна, подключает в себя продукты и животного (мясо, рыба, яичко, молоко, творог), и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то возможно быть увереным в том, собственно что организм получит все важное для жизнедеятельности.

4) Идет по стопам индивидуализировать целебное стол: врачевать не заболевание, а болезненного. Говоря об индивидуализации диетического питания, нужно брать на себя во забота непереносимость и пищевую аллергию к что или же другим продуктам питания. Не надобно подключать в меню в том числе и очень нужные по хим составу яства, в случае если прикованный к кровати дурно переносит их в мощь всевозможных событий.

5) Надобно принимать во внимание питательность и хим состав ведущих товаров и яств с целью составления целебной диеты.

6) Надо аристократия более целесообразную кулинарную обработку товаров  
7) В обязательном порядке принимать во внимание при составлении диеты сопутствующие болезни.

**Список литературы**

1. Г.Г. Дубцов «Технология приготовления пищи». М.: «Академа». 2002г.
2. Н.И. Ковалев, М.Н. Куткина, В.А. Кравцова «Технология приготовления пищи». М.: «Деловая литература, Омега – Л». 2003 г.
3. А.Я. Губергирц, Ю.В. Линевский. Лечебное питание. Киев. “Высшая школа”, 1989.
4. М.С. Маршак. Диетическое питание. М.: Медицина. 1997.
5. Популярно о питании. Под ред. А.И. Столмаковой, И.О. Мартынюка. Киев, “Здоровье”. 1989.
6. Н.И. Губа, Б.Л. Смолянский. Диетическое питание и кулинария в домашних условиях. Днепропетровск, “Сич”. 1992.