

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова (Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

«Рекомендации для организаций общественного питания по включению в рецептуру блюд пищевых источников невитаминных каротиноидов»

1) Варианты пятидневного меню бизнес-ланчей для организаций общественного питания, содержащие продукты, обеспечивающие рекомендуемый уровень невитаминных каротиноидов

1-ый День

	Наименование блюд, продукты	Вес порции, г	Содержание ликопина, мг	Содержание лютеина и зеаксантина, мг
Салаты	Салат из кабачков и зеленого лука (<u>кабачки тушеные</u> , <u>зеленый лук</u> , чеснок, масло растительное, кунжут, перец красный)	250	0	3,43
Первые блюда	Борщ украинский (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, корень петрушки, лук репчатый, чеснок, <u>томатная паста</u> , мука пшеничная, шпик, жир кулинарный, сахар, уксус 3%, перец сладкий, бульон)	300	2,59	0
Горячие блюда	Шницель натуральный рубленый (говядина, свинина, вода, соль, сухари панировочные, масло сливочное)	100	0	0
Гарниры	Брюссельская капуста отварная с маслом (<u>брюссельская капуста</u> , масло сливочное)	215	0	3,33
Дополнительно	<u>Сок из розовых или красных грейпфрутов</u>	250	2,97	0
ИТОГО			5,56	6,76

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова (Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

2-ой День

	Наименование блюд, продукты	Вес порции, г	Содержание ликопина, мг	Содержание лютеина и зеаксантина, мг
Салаты	Салат листовой с яйцом (салат листовой, майонез, перец красный сладкий стручковый, лук зеленый, яйцо куриное)	242	0	2,90
Первые блюда	Суп из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репчатый, лук зеленый, картофель, укроп свежий, вода, сметана)	300	3,86	0,31
Горячие блюда	Свинина отварная (свинина, перец острый, лук репчатый, масло оливковое, помидоры, чеснок, петрушка – зелень, уксус 3%, вино сухое белое, масло сливочное, яйцо, перец черный молотый, перец душистый, тмин, мускатный орех, гвоздика, соль)	100	1,75	0,70
Гарниры	Кабачки и цветная капуста запеченные в соусе (кабачки, мука пшеничная, маргарин столовый, цветная капуста, соус п/ф, сыр, масло сливочное)	260	0	1,80
Дополнительно	Апельсиновый сок	250	0	0,28
ИТОГО			5,61	5,99

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова (Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

3-ий День

	Наименование блюд, продукты	Вес порции, г	Содержание ликопина, мг	Содержание лютеина и зеаксантина, мг
Салаты	Салат листовой с орехами (салат-латук, орехи грецкие, масло растительное, кардамон, перец черный молотый, соль)	265	0	2,57
Первые блюда	Суп Минестроне (лук репчатый, морковь, томатная паста, шампиньоны, масло подсолнечное, перец болгарский, помидоры свежие, фасоль консервированная, кукуруза консервированная, капуста брокколи, фасоль стручковая, горошек зеленый, соль, перец черный молотый, петрушка – зелень, вода)	250	2,23	0,56
Горячие блюда	Курица в зеленом соусе (курица, листовой салат, семена тыквы, оливковое масло, перец зеленый)	200	0	0,48
Гарниры	Капуста брокколи на пару (капуста брокколи, масло сливочное, соль)	200	0	2,40
Дополнительно	Сок из розовых или красных грейпфрутов	250	2,97	0
ИТОГО			5,20	6,01

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова (Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

4-ый День

	Наименование блюд, продукты	Вес порции, г	Содержание ликопина, мг	Содержание лютеина и зеаксантина, мг
Салаты	Листовой салат со свежими огурцами (салат листовой, огурец свежий, зелень петрушки, соус сметанный)	218	0	1,90
Первые блюда	Щи из шпината со сметаной (шпинат, картофель, масло сливочное, репчатый лук, морковь, лимон, сметана, вода, соль)	300	0	9,79
Горячие блюда	Плов из птицы (курица, маргарин столовый, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая)	200	1,43	0
Гарниры				
Дополнительно	Томатный сок	200	18,08	0,28
ИТОГО			19,51	11,97

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова (Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

5-ый День

	Наименование блюд, продукты	Вес порции, г	Содержание ликопина, мг	Содержание лютеина и зеаксантина, мг
Салаты	Салат зеленый с помидорами и растительным маслом (<u>листовой салат</u> , <u>помидоры</u> , <u>петрушка</u> , соль, масло соевое)	150	1,85	1,98
Первые блюда	Суп Харчо (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, маргарин столовый, <u>томатная паста</u> , соус ткемали, чеснок, кориандр, <u>петрушка</u> , хмели-сунели, лавровый лист, перец черный, перец красный, вода)	250	2,58	0,41
Горячие блюда	Треска на шпинате (треска, кальмар, мука пшеничная, соль, масло растительное, хлеб, картофельное пюре, моцарелла, <u>шпинатное пюре</u> , облепиховый соус, укроп)	200	0	5,23
Гарниры	Кабачки фаршированные рисом и овощами (<u>кабачки</u> , крупа рисовая, лук репчатый, морковь, яйцо, маргарин столовый, сыр)	275	0	2,27
Дополнительно	<u>Сок из розовых или красных грейпфрутов</u>	250	2,97	0
ИТОГО			7,4	9,89

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова (Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

2) Общие рекомендации для организаций общественного питания.

Меню организаций общественного питания, например, столовых в высших учебных заведениях, может быть скорректировано в сторону увеличения содержания ликопина, лютеина и зеаксантина.

1. Для увеличения поступления ликопина следует отдавать предпочтение свежим красным томатам, которые должны включаться в составе многокомпонентных салатов. Термически и механически обработанные томаты необходимо включать в рецептуру первых и вторых блюд. Кроме того, допускается присутствие в меню томатных соусов на основе томатного пюре и томатной пасты - в составе пиццы, пасты «Болоньезе» и лазаньи.

2. Хорошим источником ксантофиллов (лютеина и зеаксантина) является шпинат. Потребление 45 г шпината (5 листов) обеспечивает поступление рекомендуемого суточного уровня ксантофиллов. Шпинат можно включать в меню в составе салатов, супов, вторых мясных, рыбных блюд и многокомпонентных рецептов (омлет со шпинатом, блинчики и вареники со шпинатом).

3. В салаты следует обязательно добавлять зелень петрушки, сельдерея, базилик, зеленый лук и листовой салат. В меню всегда должны присутствовать салаты с добавлением сырой моркови, красных томатов, яиц. При подаче холодные закуски следует оформить листьями салата и зеленью.

4. В рецептуру первых блюд можно добавлять томатную пасту. В меню следует включать овощные супы с брокколи, зеленым горошком, брюссельской капустой, шпинатом, а также овощные пюреобразные супы – тыквенный,

Рекомендации разработаны на кафедре экологии человека и гигиены окружающей среды Института общественного здоровья им. Ф.Ф.Эрисмана Первого МГМУ имени И.М.Сеченова (Сеченовского Университета) по результатам научных исследований по теме «Гигиеническая оценка алиментарного поступления невитаминных каротиноидов»

кабачковый, крем-суп из брокколи со шпинатом, холодный томатный суп. При подаче в супы необходимо добавлять свежую зелень.

5. Следует предусмотреть в меню рагу из овощей, богатых невитаминными каротиноидами, или приготовленные различными способами отдельные овощи – тыкву, кабачки, брокколи, брюссельскую капусту (паровые, тушеные, отварные, жареные, запеченные). В блюда из птицы, мяса или рыбы можно добавлять свежую зелень, и подавать их с соусами на основе томатов.

6. Среди напитков обязательно должны присутствовать апельсиновый, грейпфрутовый и томатный соки.

7. В рецептуру сладких блюд можно добавлять фрукты (розовые и красные грейпфруты, киви, апельсины, хурму) и ягоды (ежевику, голубику, арбуз).