

DOI:10.26104/NNTIK.2023.77.37.045

Эркинова А.Ж., Саалиева А.Н., Кыдыралиев Н.А.

САНАТОРДУК-КУРОРТТУК МЕКЕМЕЛЕРДЕ ТАМАКТАНДЫРУУ  
РАЦИОНДОРУН ИЗИЛДӨӨ

Эркинова А.Ж., Саалиева А.Н., Кыдыралиев Н.А.

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ В САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ

A. Erkinova, A. Saalieva, N. Kudyraliev

RESEARCH OF DIET IN SANATORIUM AND RESORT ORGANIZATIONS

УДК: 615.838:615.874.613.62

Акыркы он жылдыкта комплекстүү терапияда туура тамактандыруунун маңызын түшүнүү орчундуу тереңдегендиктен, санаторийлерде тамактандыруунун туура уюштурулушунун мааниси жогорулап жатат. Диеталык тамактандыруу курорттордо даарылоо – ден соолук процедураларынын комплексинин милдеттүү элементи болуп саналат. Санатордук калыбына келтирүүнүн эффективдүү болушу үчүн колдонулуучу тамак-аш организмде өз функциясын физиологиялык оптималдуу деңгээлде аткарышы зарыл. Ошондуктан бул изилдөөдө «Жалал-Абад» санаториясындагы туристтердин тамактануу рационун талдоо жүргүзүлдү. Пландалуучу менюнун химиялык курамы, энергетикалык баалуулугу, азык-түлүктөрдүн топтому, алардын кулинардык иштетилиши, тамактандыруу режими боюнча дарылоочу касиеттерге шайкеш келе тургандыгын жүргүзүлгөн талдоо көрсөттү.

**Негизги сөздөр:** туристтер, санаторийлер, тамактануу рациону, даарылоо, ден соолук процедуралары, меню, туура тамактандыруу.

В последние десятилетия значение правильно организованного питания в санаториях возросло с связи с тем, что существенно углубилось понимание сущности лечебного питания в комплексной терапии. Диетическое питание является обязательным элементом в комплексе лечебно-оздоровительных процедур на курортах. Для достижения эффективности санаторной реабилитации употребляемая еда должна выполнять свои функции в организме на физиологически оптимальном уровне. Поэтому в данной работе проведен анализ рациона питания туристов в санатории «Джалал-Абад». Проведенный анализ показал, что плановые меню соответствуют лечебным показаниям по химическому составу, энергетической ценности, набору продуктов, их кулинарной обработке, режиму питания.

**Ключевые слова:** туристы, санатории, рацион питания, лечение, оздоровительные процедуры, меню, правильное питание.

In recent decades, the importance of properly organized nutrition in sanatoriums has increased because the understanding of the essence of therapeutic nutrition in complex therapy has significantly deepened. Dietary nutrition is mandatory in the complex of health-improving procedures at resorts. To achieve the effectiveness of sanatorium rehabilitation, the food consumed must perform its functions in the body at a physiologically optimal level. Therefore, in this paper, an analysis of the diet of tourists in the sanatorium

"Jalal-Abad" was carried out. The analysis showed that the planned menus correspond to medical indications in terms of chemical composition, energy value, a set of products, their culinary processing, and diet.

**Key words:** tourists, sanatoriums, diet, treatment, wellness procedures, menu, proper nutrition.

**Введение.** Санаторно-курортная деятельность занимает существенное место в укреплении здоровья населения [1]. В таких лечебно-профилактических учреждениях для лечения и профилактики заболеваний используют главным образом природные факторы (климат, минеральные воды, лечебные грязи, морские купания и т.п.) в сочетании с лечебной физкультурой, физиотерапией и рациональным питанием (диетой) при соблюдении определённого режима лечения и отдыха [2]. В санаториях предлагают комплексное санаторное лечение, рациональное, диетическое, а при необходимости – и лечебно-профилактическое питание. Значение правильно организованного питания в санаториях требует особого внимания [3]. В последние десятилетия значение лечебного питания в комплексной терапии особенно возросло с связи с тем, что существенно углубилось понимание сущности этого лечебного приема [4].

Питание традиционно рассматривалась как неотъемлемая часть санаторно-курортного обслуживания. Более того, диетическое питание является обязательным элементом в комплексе лечебно-оздоровительных процедур на курортах [1]. В зависимости от свойств и состава, еда по-разному влияет на организм. Однако при любой разновидности питания, еда, которая употребляется, должна выполнять свои функции в организме на физиологически оптимальном уровне. Только решения указанной проблемы обеспечит достижение эффективности санаторной реабилитации [5].

**Цель исследования.** Целью данной работы является изучение и анализ рациона питания туристов в санаторно-курортных организациях на примере сана-

тория «Джалал-Абад» в Кыргызской Республике.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Санаторий «Джалал-Абад» расположен на юге Кыргызстана в северо-восточной части Ферганской долины, до города Джалал-Абад всего 5 км, а до г. Бишкек 550 км. Высота над уровнем моря составляет 970 м.

Особенность лечения в Жалал-Абаде заключается в положительном воздействии на организм местного климата, который одновременно является горным и степным. Температура воздуха на курорте в среднем за год держится на уровне + 10°C. Летом здесь тепло, но о нестерпимом зное речи не идет. В то же время зимой температура опускается до отметки в – 3°C, что делает отдых здесь в это время года достаточно комфортным. Санаторий находится на значительном удалении от водных объектов, поэтому влажность воздуха невысока.

Постояльцы курорта «Джалал-Абад» имеют возможность получить отдых и лечение в любое время года. Круглогодичный комплекс позволяет одновременно принять до 450 отдыхающих в летнее время, а зимой он рассчитан на одновременное посещение 150 пациентами.

Получить качественный уход здесь будет не сложно. Специалисты, которые работают в санатории «Джалал-Абад», могут справиться с болезнями пищеварительной системы, а также гинекологическими или кожными заболеваниями. На базе санатория действуют сразу несколько лечебно-диагностических кабинетов. Также здесь можно пройти процедуры, целью которых является восстановление деятельности нервной системы человека.

Многие отдыхающие возвращаются сюда по причине того, что в санаторном комплексе применяются самые последние разработки из сферы фитотерапии. Сложно представить место в республике, где подобные процедуры показали бы более внушительные результаты. Для лечения применяются различные сборы растений, которые позволяют очистить и укрепить организм значительно лучше, чем разные искусственно созданные добавки. По этой причине переносимость такого лечения наблюдается в десятки раз реже, чем в случае с медикаментозным способом решения проблем. Также постояльцы имеют возможность воспользоваться:

- минеральными ваннами;
- грязевыми аппликациями общего и местного типа;
- гальваногрязелечением;
- парафинолечением;
- механомассажем;
- фитобаром;
- клинической лабораторией [6, 7].

В стенах санатория «Джалал-Абад» осуществляется профилактика и лечение следующих заболеваний:

- болезни органов желудочно-кишечного тракта;
- заболевания мочеполовой системы;
- проблемы с опорно-двигательным аппаратом;
- нарушения периферической нервной системы [8].

Для профилактики и лечения болезней органов желудочно-кишечного тракта используют диеты №1, 1а, 1б, 2, 3, 4, 4б, 4в. Диеты №1, 1а, 1б назначают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при хроническом гастрите, повышенной кислотности. Диета № 2 рекомендована при хроническом гастрите в период обострения, нарушениях работы кишечника и хронических энтероколитах вне обострения. Диета №3 назначается при хронических заболеваниях кишечника с запорами при нерезком и затухающем обострении и вне обострения. Диеты 4, 4б, 4в преимущественно показаны при заболеваниях тонкого кишечника – энтеритах, когда необходимо обеспечить щажение его слизистой оболочки.

Кроме диет, используемых для профилактики и лечения болезней органов желудочно-кишечного тракта, в санаторно-курортных предприятиях наиболее распространены следующие диеты:

- диеты №5, 5а, 5б эффективны в лечении заболеваний печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы, толстого кишечника;
- диета №6 назначают при подагре и мочекаменной болезни с образованием камней из солей мочевой кислоты;
- диеты №7, 7а, 7б, 7в, 7г используют при лечении почек;
- диеты №8, 8а, 8б направлены на усиленное снижение массы тела;
- диеты №9 и 9а предназначены для больных сахарным диабетом;
- диеты №10 и 10а назначают при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- диета №15 применяется при различных заболеваниях, не требующих специальных лечебных диет и без нарушений состояния пищеварительной системы, а также является переходной диетой к обычному питанию в период выздоровления и после использования лечебными диетами [3, 9].

Применение всех вышеперечисленных диет, повышающих эффективность соответствующих лечебно-оздоровительных мероприятий, в массовом питании в условиях санаторно-курортного комплекса создают большие трудности. Поэтому, при организации лечебно-профилактического питания в санаториях, как правило, применяют 6-8 рационов. Самым распространенным способом организации лечебного питания является включение в меню четырех комплексных рационов в следующем соотношении: комплекс №1 (диета №1) – 40%, комплекс №2 (диета №2) – 20%, комплекс №3 (диеты №5,7,10) – 35%, комплекс №4 (диеты №8,9) – 5%. При этом блюда для комплексного рациона №4

(диеты №8,9) отдельно можно не готовить, так как блюда, входящие в комплексы №1, 2 или 3, рекомендуются также и для диет №8, 9. Третьи блюда для комплекса №4 готовят без сахара [3].

Диетические рационы в санаторно-курортных учреждениях Кыргызстана строятся на основе концепции здорового питания. Управлением санаторно-

курортных и туристических организаций Федерации профсоюзов Кыргызстана («Кыргызкурорттуризм») разрабатывается и утверждается Перспективное (базовое) семидневное меню для санаторно-курортных учреждениях Кыргызстана. В таблице 1 приведен пример Перспективного семидневного меню.

Таблица 1

Пример базового семидневного меню, разработанного Кыргызкурорттуризмом

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша пшеничная	Каша рисовая	Суп молочный геркулесовый	Каша рисовая	Каша пшеничная	Суп молочный гречневый	Омлет с колбасой
Мясное блюдо	Мясное блюдо	Мясное блюдо	Мясное блюдо	Мясное блюдо	Мясное блюдо	Мясное блюдо
Чай, хлеб, масло сливочное	Чай, хлеб, масло сливочное	Чай, хлеб, масло сливочное	Чай, хлеб, масло сливочное	Чай, хлеб, масло сливочное	Чай, хлеб, масло сливочное	Чай, хлеб, масло сливочное
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
<b>1-блюдо</b>	<b>1-блюдо</b>	<b>1-блюдо</b>	<b>1-блюдо</b>	<b>1-блюдо</b>	<b>1-блюдо</b>	<b>1-блюдо</b>
Мясное блюдо	Рыбное блюдо	Мясное блюдо	Мясное блюдо	Мясное блюдо	Мясное блюдо	Блюдо из курицы
Овощной салат, булочка	Булочка, компот	Булочка, компот	Булочка, компот	Булочка, компот	Булочка, компот	Булочка, компот
Хлеб, чай	Компот, хлеб	Фрукты, хлеб	Фрукты, хлеб	Хлеб, фрукты	Фрукты, хлеб	Компот, хлеб
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
Каша манная	Каша пшеничная	Каша манная	Запеканка рисовая	Суп молочный	Каша манная	Каша рисовая
Мясное блюдо	Плов	Голубцы	Мясное блюдо	Плов	Овощное блюдо	Мясное блюдо
Кефир, самса	Кефир, салат Витаминный	Кефир, хлеб, булочка	Пирожки, чай	Винегрет, кефир, булочка	Самса, кефир	Салат овощной, кефир
Кефир, самса	Кефир, салат	Кефир, хлеб	Пирожки, чай	Салат, кефир	Самсы, кефир	Кефир

Шеф-повар пищеблока санатория «Джалал-Абад», с учетом рекомендаций диетврача санатория и на основе базового меню составляет семидневное меню, используя Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания, а также технико-технологические карты, разработанные работниками пищеблока санатория. Разработанное меню и карта лечебных блюд утверждаются специалистом по питанию Управления курортами, организацией, курирующей деятельность курортного учреждения. При использовании семидневного меню улучшается планирование работы закупок сырья, продуктов и организация работы персонала пищеблока санатория.

При составлении меню учитывается сезонность

продуктов и национальные особенности контингента. В летнее время в меню включают свежие овощи, ягоды и фрукты, которыми богат южный регион Кыргызстана, а зимой – более плотные и сытные блюда, например, мясные и из рыбы, салаты из сырых и квашенных овощей – источников витаминов. В меню включают такие национальные блюда повседневного потребления как, плов, лагман, гян-фан, манты и др. Набор продуктов и ассортимент блюд в суточном рационе зависит также от заложенного ассигнования, утвержденного Управлением курортами «Кыргызкурорттуризм».

Примеры летнего и зимнего семидневного меню приведены на рисунках 1 и 2.

## НАУКА, НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ КЫРГЫЗСТАНА № 4, 2023

Согласовано: Начальник УККТ _____			Омуралиев К.А.			Утверждаю: Директор сан. "Жалал-Абад" _____			Абышкаев М.Д.		
" " " 2017г						" " " 2017г					
Перспективное семидневное меню санатория "Жалал-Абад" 2017 год (лето)											
<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>					
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>					
1 бл. Каша пшен 215	1 бл. Каша рисовая 215	1 бл. Суп мол геркул 500	1 бл. Каша рисовая 215	1 бл. Каша пшенная 215	1 бл. Суп мол с греч 215	1 бл. Омлет с колб 200					
2 бл. Биточки 75	2 бл. Тефтели 115	2 бл. Котлеты 75	2 бл. Сосиски (сард) 75	2 бл. Шницель с карт 75/15	2 бл. Биточки 75 г	2 бл. Зразы рублен 140					
капуст. туш 150	с перловк 150	с макар отварн 150	с овощ рагу 150	Соус крас 100	с перлов отвар 150	с мак отвар 150					
соус крас 100	соус красн 100	3 бл. Масло сливоч 15	соус крас 100	Масло слив 15г сыр53г	соус красный 100	Соус крас 100					
3 бл. Масло слив 15	3 бл. Масло сливоч 15	Чай с сахаром 15/200	3 бл. Масло слив 15	чай с сахаром 15/200	Масло слив 15г сыр 53	3 бл. Масло слив 15					
чай с сахаром 15/200	чай с сахаром 15/200	Хлеб 150	Чай с сахаром 15/200	Хлеб 150	Чай с сахаром 15/200	Чай с сахаром 15/200					
Хлеб 150, сыр53г	Хлеб 150, сыр 53г	сыр 53г колбаса 51г	Хлеб 150, сыр 53 колбаса 5	Хлеб 150, сыр 53г, печенье 50г	Хлеб 150, пряники 50г	Хлеб 150 сыр 53г					
пряники 50 г, фрукты 150г	печенье 50 г	фрукты 150г, конфеты 5	печенье 50 г, фрукты 150 г		чернослив 50 г,						
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>					
1 бл. Рассольн 35/50	1 бл. Маш кордо 50/500	1 бл. Борщ сибир 50/500	1 бл. Суп "Озгочо" 500	1 бл. Суп с фрикад 50/500	1 бл. Шорпо чуй 50/500	1 бл. Суп с бобов. 35/500					
2 бл. Бефстр 75/75	2 бл. Рыба в тесте 150	2 бл. Гуляш 75/75	2 бл. Фрик в соусе 100	2 бл. Мясо с гор 75/150	2 бл. Ганфан 50/200/160	2 бл. Окор 100					
с рисом отвар 150	с карт пюре 150	с отвар греч 150	С рис отв 150	Соус крас 100	3 бл. Салат из пом 100	с овощ рагу 150					
3 бл. салат из св пом 100	соус красн 100	3 бл. Салат "яблош" 100	3 бл. Сал. с свек сыр 100	3 бл. Салат из св. пом. огур	Роголики 60	Салат витамин 100г					
Школьная булочка 60	3 бл. Салат "Летний" 100	Московская пышка 60	Булочка школьная 60	Московская пышка 60	Комлот 200	Школ булочка 60					
Комлот 200	Роголики 60	Комлот	Чай с сахаром 15/200	чай с медом 30/200	Хлеб 150	Хлеб 150					
Хлеб 150	чай с сахаром 15/200	Хлеб 150	Хлеб 150	Хлеб 150	фрукты 150г	Чай с сахаром 15/200					
Фрукты 150г	Хлеб 150г, Фрукты 150	Фрукты 150г	Фрукты 150 г	Яблоки 150г	конфеты 50 г	Фрукты 150г					
	ягодт	курага	ягодт	ягодт		ягодт					
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>					
1 бл. Каша манная	1 бл. Каша пшенная 215	1 бл. Каша манная 215	1 бл. запек рис с твар 210	1 бл. Суп мол с герк 500	1 бл. Каша манная 215	1 бл. Каша рисовая 215					
2 бл. Мясо туш 100	2 бл. Плов 275	2 бл. голубцы с мяс 302	2 бл. Поджарка 75/75	2 бл. Плов 275	2 бл. Демд Наргиз 300	2 бл. Гуляш в соусе 325					
с гречк отвар 150	Чай с сах. 15/200	или (фарш) фарш/соус сметан 10	С греч отв 150	3 бл. Чай с сах 15/200	3 бл. Чай с сах 15/200	с отвар рисом 150					
3 бл. Чай с медом 30/200	Хлеб 150	Чай с сахаром 15/200	салат из св. опунцов 100	Хлеб 150	Хлеб 150, курага	Чай с сахаром 15/200г					
Кефир 200г, курага	Салат Шакарал 100г	Хлеб 150	Чай с сахаром 15/200	Салат Шакарал 100г	Салат из морк с ябл 100	Баклаж с помид 100г					
самсы с мясом 100г	Кефир 200	чернослив 50г	кефир, пирожки печенье 75	Кефир 200г	Самсы с мясом 100г	Хлеб 150 г					
		кефир 200г	Хлеб 150, пряники 50		Фрукты 150г, кефир 200	Кефир 200г					
При завышении или занижении (с точного обоснования (340 сом)) возможны изменения путем изъятия или внедрения дополнительных продуктов (см примечания). Возможно замена блюд и салатов на усмотрение шеф-повара											
Проверила гл спец. по пит. УККТ _____			Саалиева А.Н.			Составила: шеф-повар сан. "Жалал-Абад" _____			Эркинова А.Ж.		

Рис. 1. Пример летнего семидневного меню санатория «Джалал-Абад».

Согласовано: Начальник УККТ _____			Токобаева Ч.А.			Утверждаю: Директор сан. "Жалал-Абад" _____			Абышкаев М.Д.		
" " " 15г						" " " 2015г					
Перспективное семидневное меню санатория "Жалал-Абад" 2015 год (Зима)											
<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>					
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>					
1 бл. Каша пшен 215	1 бл. Каша рисовая 215	1 бл. Суп мол геркул 500	1 бл. Каша ячнев215	1 бл. Каша пшенная 215	1 бл. Суп мол с греч 215	1 бл. Омлет с колб 200					
2 бл. Биточки 75	2 бл. Тефтели 115	2 бл. Котлеты 75	2 бл. Сосиски (сард) 75	2 бл. Шницель с карт 75/15	фрикад, перлов. отв. 110/15	2 бл. Зразы рублен 140					
с горох пюре 150	с перловк 150	с макар отварн 150	с овощ рагу 150	Соус крас 100	со сметаной 230г	с мак отвар 150					
соус крас 100	соус красн 100	3 бл. Масло сливоч 15	соус крас 100	3 бл. Масло слив 15	3 бл. Масло слив 15	Соус крас 100					
3 бл. Масло слив 15	3 бл. Масло сливоч 15	Чай с сахаром 15/200	3 бл. Масло слив 15	чай с сахаром 15/200	Чай с сахаром 15/200	3 бл. Масло слив. 15					
чай с сахаром 15/200	чай с сахаром 15/200	Хлеб 150	Чай с сахаром 15/200	Хлеб 150	Хлеб 150, сыр 50	Чай с сахаром 15/200					
Хлеб 150, пряники 50	Хлеб 150, сыр пряники 50/50	Хлеб 150	Хлеб 150, сыр 50	Конфеты 50г	Курага 50г	Хлеб 150, печенье 50г					
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>					
1 бл. Рассольн 35/50	1 бл. Маш кордо 50/500	1 бл. Борщ сибир 50/500	1 бл. Суп "Озгочо" 500	1 бл. Суп с фрикад 50/500	1 бл. Шорпо чуй 50/500	1 бл. Суп горох. 35/500					
2 бл. Бефстр 75/75	2 бл. Рыба в тесте 150	2 бл. Гуляш 75/75	2 бл. Фрик в соусе 100	2 бл. Мясо с гор 75/150	2 бл. Ганфан 50/200/160	2 бл. курица туш 100					
с рисом отвар 150	с карт пюре 150	с отвар греч 150	С рис отв 150	Соус крас 100	3 бл. Салат из редьки 100	гречка отвар. 150					
3 бл. салат винегрет	соус красн 100	3 бл. Салат из морк	3 бл. Сал. с свек сы	3 бл. салат из капусты 100	Роголики 60	Салат из морк. Ябл.100г					
Школьная булочка 60	3 бл. Салат "Брахат" 100	Московская пышка 60	Булочка школьная 60	московская пышка 60	Чай с сахаром 15/200	Школ булочка 60					
чай с сахаром 15/200	Роголики 60	Чай с сахаром 15/200	Чай с сахаром 15/200	чай с медом 30/200	Хлеб 150	Хлеб 150					
Хлеб 150	чай с сахаром 15/200	Хлеб 150	Хлеб 150	Хлеб 150	Фрукты 150г	Чай с сахаром 15/200					
Фрукты 150г	Хлеб 150г, Фрукты 150	Фрукты 150г	Фрукты 150г	Яблоки 150г	конфеты 50 г	Фрукты 150г					
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>					
1 бл. Каша манная	1 бл. Каша пшенная 215	1 бл. Каша рис 215	1 бл. запек рис с твар 210	1 бл. Суп мол с герк 500	1 бл. Каша манная 215	1 бл. Каша ячнев 215г					
2 бл. Мясо туш 100	2 бл. Плов 275	2 бл. Азу 325 г	2 бл. Поджарка 75/75	2 бл. Плов 275	2 бл. Жаркое по домаш 325	2 бл. Гуляш в соусе 325					
с гречк отвар 150	Чай с сахаром/200	Чай с медом30/200	С греч отв 150	3 бл. Чай с сах 15/200	кефир 200 г	с отвар рисом 150					
3 бл. Чай с медом 30	Хлеб 150	Хлеб 150	Кефир 200	Хлеб 150	Хлеб 150	Хлеб 150, чернослив 50					
Кефир 200г	кефир	кефир 207г	Хлеб 150	Изюм 50 г	Кефир 200г						
курага 50г				Кефир 200г	3 бл. Чай с сах 15/200	Кефир 200г					
Возможно замена блюд и салатов на усмотрение шеф-повара											
Проверила гл спец. по пит. УККТ _____			Саалиева А.Н.			Составила: шеф-повар сан. "Жалал-Абад" _____			Эркинова А.Ж.		

Рис. 2. Пример зимнего семидневного меню санатория «Джалал-Абад».

При необходимости на основе основного меню составляется индивидуальное меню в зависимости от назначения врача с учетом анамнеза больного. В таких случаях, после соответствующих корректировок больному разъясняется причина внесения изменений его рациона и даются рекомендации в важности соблюдения пищевого режима. Также лечебное питание в санатории назначается в комплексе с другими лечебными мероприятиями, это режим приема минеральной воды и лечебных процедур.

Контроль за эффективностью применения лечебного питания осуществляется путем периодического взвешивания отдыхающих, данные вносятся в санаторную книжку на основании которых проводится анализ динамики массы тела.

На рисунках 1 и 2 видно, что рацион содержит жидкую, полужидкую, пюреобразную и протертую пищу для обеспечения механического, химического и термического щажения слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Применяются в основном такие виды тепловой обработки как варка, варка на пару, тушение, запекание и иногда жарение. Не отпускаются очень холодные и горячие блюда. Диеты богаты белками, пищевыми волокнами, жидкостями и легкоусвояемыми углеводами, ограничены продукты богатые холестерином. В рационе ограничены вещества, которые возбуждают нервную систему и способствуют удержанию в организме лишней жидкости, исключены из рациона соленья, копчености, маринады, кофе и газированные воды. Примерная энергетическая ценность дневного рациона составляет 2500-3200 ккал.

**Выводы.** Меню лечебного питания составлено с учетом комплексных рационов и сезонности, содержит

национальные блюда повседневного потребления.

Плановые меню соответствуют лечебным показаниям по химическому составу, энергетической ценности, набору продуктов, их кулинарной обработке, режиму питания. Обеспечено разнообразие питания за счет ассортимента блюд и сочетания продуктов и блюд в каждом приеме пищи.

Проведенный анализ показал, что лечебное питание в санатории «Джалал-Абад» поставлена правильно, что способствует наиболее полному его использованию.

#### Литература:

1. Ветитнев А. М. Организация санаторно-курортной деятельности: учебное пособие / А. М. Ветитнев, Я.А. Войнова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Федеральное агентство по туризму, 2017. – 292 с.
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Санаторий>
3. Субботина Е.В. Основные подходы к организации лечебного питания в санаторно-курортных предприятиях. Современные проблемы сервиса и туризма. №3, 2009. - С. 35. - 42.
4. Валеева Э.Т., Галимова Р.Р., Бакиров А.Б., Тергулова З.С., Дистанова А.А., Урманцева Ф.А. Лечебно-профилактическое питание в комплексной терапии профессиональных заболеваний в условиях санаторно-курортного лечения. Медицина труда и экология человека. - № 1, 2019. - С. 55-62.
5. [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00100543\\_1.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00100543_1.html)
6. <http://komron.info/ru/sanatoriy-jalalabad-kirg/>
7. Веб-сайт: [www.jalalabad-sanatorium.kg](http://www.jalalabad-sanatorium.kg)
8. <https://www.open.kg/tourist/apartments/health-resorts/32881-sanatoriy-zhalal-abad.html>
9. Смолянский Б.Л., Абрамова Ж.И. Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров. - Л., 1984. - 304 с.
10. Диденко В. И., Абдукадырова Х.М. Способы питания у детей с детским церебральным параличом: ручной и автоматизированный расчет рациона. / Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2022. №. 7. С. 88-91.