



СТОЛ №10

Меню для сердца и сосудов

с рекомендациями специалиста

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.56
ББК 36.996
С81

Разработка серийного оформления *Н.Никоновой*

С81 Стол №10. Меню для сердца и сосудов : с рекомендациями специалистов. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. : ил. — (Диетические столы. Здоровое меню по рекомендациям врачей).

ISBN 978-5-04-243917-9

Соблюдать диету «Стол № 10» проще, когда под рукой есть готовые идеи для меню. В этой книге собраны полезные рекомендации по питанию, советы по выбору продуктов и рецепты для разных приемов пищи — от легких салатов и супов до горячих блюд, выпечки, десертов и напитков. Каждый рецепт содержит список ингредиентов и расчет КБЖУ, что поможет удобнее планировать ежедневный рацион.

**УДК 641.56
ББК 36.996**

ISBN 978-5-04-243917-9

© ИП Москаленко, текст, верстка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Предисловие	4
Часть 1. Общие правила и положения «Стола № 10» .5	
Как устроена диета.	6
Что ограничить и исключить.	8
Разрешенные и запрещенные продукты и блюда	9
Что важно помнить каждый день.	11
Часть 2. Рецепты	13
Первые блюда	14
Вторые блюда из мяса и птицы	24
Вторые блюда из рыбы	38
Блюда из яиц.	52
Блюда из круп и макаронных изделий	63
Овощные блюда и гарниры	76
Молочные блюда	88
Хлебобулочные изделия	100
Фруктовые и ягодные блюда	105
Сладкие блюда и десерты	113
Напитки	125
Соусы	135
Часть 3. Примерное меню на 4 недели.	145
Меню «Стола № 10» (5 приемов пищи в день)	146
Неделя 1-я	147
Неделя 2-я	149
Неделя 3-я	151
Неделя 4-я	153
Приложение	155
Таблица средних показателей КБЖУ на 100 г продуктов	155
Алфавитный указатель	158

Предисловие

Диета «Стол № 10» по Певзнеру предназначена для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Ее применяют в тех случаях, когда необходимо снизить нагрузку на сердечно-сосудистую систему, уменьшить задержку жидкости и сделать питание более щадящим с метаболической точки зрения. К основным показаниям обычно относят артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца, атеросклероз и хроническую сердечную недостаточность. При необходимости этот подход могут использовать и у других пациентов с сердечно-сосудистой патологией, но классический «Стол № 10» не следует воспринимать как абсолютно одинаковую схему для всех.

**ЧАСТЬ 1.
ОБЩИЕ ПРАВИЛА
И ПОЛОЖЕНИЯ
«СТОЛА № 10»**

Как устроена диета

Смысл «Стола № 10» заключается не только в исключении отдельных продуктов, но и в общем изменении рациона. Питание выстраивают так, чтобы уменьшить поступление соли, тяжелой жирной пищи и продуктов, затрудняющих пищеварение. При этом в рационе сохраняют достаточное количество белка, витаминов, минеральных веществ и продуктов, которые обычно хорошо переносятся.

Пища должна быть умеренной по калорийности, не слишком обильной и распределенной на несколько приемов в течение дня. Обычно речь идет о 5–6 приемах пищи в день небольшими порциями. В классическом варианте нередко указывают ограничение поваренной соли до 5 г в сутки и свободной жидкости примерно до 1,2 л в сутки (при тяжелой сердечной недостаточности или отеках иногда строже — до 800 мл — 1 л в сутки).

По составу рацион «Стола № 10» строится на нежирных белковых продуктах, овощах, фруктах, крупах и молочных продуктах умеренной жирности. Допускаются мягкие спелые фрукты и ягоды, овощи в вареном, тушеном, запеченном, а при хорошей переносимости и в сыром виде, белковые омлеты, вегетарианские супы, различные крупы и растительные масла в умеренном количестве. Предпочтение отдают пище, которая легче усваивается и не создает лишней нагрузки на пищеварение и кровообращение.

Одновременно из рациона исключают или максимально ограничивают жирные сорта мяса и рыбы, сало, субпродукты, копчености, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, соленую рыбу, икру, очень жирные десерты, алкоголь, а также крепкий чай, крепкий кофе и какао. Кроме того, ограничивают жареные блюда, острые специи и продукты, которые способны усиливать брожение, вызывать тяжесть или косвенно увеличивать нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Практический смысл этих рекомендаций состоит в уменьшении поступления натрия, избытка жидкости, калорий и насыщенных жиров. Поэтому пищу рекомендуют готовить без жарки, а рацион распределять на несколько небольших приемов в течение дня.

Важно учитывать, что «Стол № 10» не всегда выглядит одинаково у всех пациентов. У этой диеты есть модификации. При более выраженной недостаточности кровообращения питание может быть еще более щадящим: пищу готовят в отварном и протертом виде, сильнее ограничивают соль, хлеб, супы и объем жидкости. Если у человека выраженная сердечная недостаточность, склонность к отекам или другие состояния, требующие более строгого контроля, эти ограничения могут быть более жесткими и определяются индивидуально. Таким образом, «Стол № 10» представляет собой базовый лечебный принцип питания, который при необходимости адаптируют к тяжести состояния и сопутствующим нарушениям.

С точки зрения современной кардиологии сам термин «Стол № 10» относится к традиционной системе лечебных столов.

Основа повседневного меню

Рацион «Стола № 10» обычно включает постную говядину, телятину, курицу, индейку, нежирную рыбу, молочные продукты умеренной жирности, каши, овощи, фрукты, вегетарианские супы, белковые омлеты и растительные масла в умеренном количестве. Предпочтение отдают блюдам в отварном, запеченном или паровом виде, а также пище, которая хорошо переносится.

В современных кардиологических рекомендациях также поддерживается смещение рациона в сторону более растительного питания, рыбы, цельнозерновых продуктов, овощей и фруктов. Из жиров предпочтение отдают растительным маслам, а не тугоплавким животным жирам. Для профилактики осложнений сердечно-сосудистых заболеваний подчеркивают важность ограничения насыщенных жиров и уменьшения доли ультрапереработанных продуктов.

Что ограничить и исключить

Для «Стола № 10» характерно ограничение соли, избытка жидкости, жирной и жареной пищи, крепких бульонов, копченостей, колбас, консервов, острых блюд, кулинарных жиров и маргаринов. Лечебное питание исключает или существенно ограничивает употребление жирных сортов мяса и рыбы, сала, выпечки и части кондитерских изделий.

Соль ограничивают потому, что избыток натрия связан с повышением артериального давления и задержкой жидкости. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует не более 2300 мг натрия в день, а оптимальной целью для большинства взрослых считает 1500 мг; в европейских реко-

мендациях по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний обычно указывают потребление соли ниже 5 г в сутки.

Важно, что значительная часть натрия поступает не из солонки, а из готовых и переработанных продуктов. Поэтому ограничение обычно касается не только досаливания, но и колбас, сыров, полуфабрикатов, готовых соусов, консервов и ресторанной еды.

Разрешенные и запрещенные продукты и блюда

Группа продуктов	Что можно	Что ограничить	Что обычно не рекомендуют
Хлеб и крупы	Подсушенный хлеб, хлеб вчерашней выпечки, овсянка, гречка, рис, другие каши	Сдобная выпечка, белый хлеб в большом количестве	Очень соленая выпечка, изделия с высоким содержанием жира и соли
Супы	Овощные супы, крупяные супы, вегетарианские супы, легкие супы без крепкого жирного бульона	Супы с избыточным количеством соли	Крепкие мясные и рыбные бульоны, очень жирные первые блюда
Мясо и птица	Нежирная курица, индейка, постная говядина, телятина, блюда в отварном, запеченном или паровом виде	Красное мясо в больших количествах	Жирное мясо, утка, гусь, копчености, колбасы, сосиски, переработанные мясные продукты

Часть 1. Общие правила и положения «Стола № 10»

Группа продуктов	Что можно	Что ограничить	Что обычно не рекомендуют
Рыба и морепродукты	Нежирная курица, индейка, постная говядина, телятина, блюда в отварном, запеченном или паровом виде	Красное мясо в больших количествах	Жирное мясо, утка, гусь, копчености, колбасы, сосиски, переработанные мясные продукты
Молочные продукты	Нежирный творог, кефир, натуральный йогурт, молоко умеренной жирности	Сыр, особенно жирный и соленый	Очень жирные и соленые молочные продукты
Яйца	Белковый омлет, яйца в умеренном количестве	Желток в избытке	Жареные яйца с большим количеством жира и соли
Овощи	Многие овощи, свежие овощи при хорошей переносимости, тушеные овощи, отварные овощи, запеченные овощи	Овощные блюда с большим количеством соли	Маринованные и сильносоленые овощи
Фрукты и ягоды	Свежие фрукты, ягоды, запеченные яблоки, сухофрукты без избытка сахара	Очень сладкие десертные варианты в больших количествах	Засахаренные фрукты, сиропы с высоким содержанием сахара

Как устроена диета

Группа продуктов	Что можно	Что ограничить	Что обычно не рекомендуют
Жиры	Растительные масла в умеренном количестве	Сливочное масло	Сало, кулинарные жиры, твердые маргарины, продукты с трансжирами
Сладости	Небольшое количество простых домашних десертов без избытка жира и соли	Сахар, варенье, сладости в целом	Торты, пирожные, шоколадные и жирные десерты, сладкие напитки
Напитки	Вода в объеме, согласованном с врачом, некрепкий чай	Кофе, крепкий чай	Алкоголь, очень сладкие напитки
Соусы и приправы	Мягкие несоленые соусы, зелень, неострые приправы	Соль, соусы промышленного производства	Острые, соленые, копченые приправы и соусы

Что важно помнить каждый день

Основу питания лучше выстраивать вокруг овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, рыбы и других нежирных источников белка. Такой подход соответствует как

DASH*, так и современным представлениям о питании для здорового сердца.

Насыщенные жиры, добавленные сахара, алкоголь и ультрапереработанные продукты следует ограничивать. Для здоровья сердечно-сосудистой системы особенно неблагоприятны переработанное мясо, продукты с трансжирами и соленые готовые продукты.

Степень ограничений при «Столе № 10» зависит от клинической ситуации. При составлении рациона важно учитывать не только общие принципы диеты, но и индивидуальную переносимость продуктов.

* DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension – «Диетический подход к лечению гипертонии») – научно обоснованная система питания, рекомендованная для снижения давления и укрепления сердца.

**Часть 2.
РЕЦЕПТЫ**

Первые блюда

СУП ТЫКВЕННЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ

Ингредиенты на 4 порции:

Тыква — 200 г

Вода — 1,2 л

Вермишель мелкая — 30 г

Соль — 0,5 г или без соли

Морковь — 1 шт.

В 100 г блюда:

Калорийность — около 16 ккал

Жиры — около 0,1 г

Белки — около 0,4 г

Углеводы — около 3,4 г

Приготовление

1. Тыкву очистите от кожуры и семян, вымойте и нарежьте небольшими кубиками.
2. Морковь очистите, вымойте и натрите на мелкой терке или нарежьте очень мелко.
3. Влейте воду в кастрюлю и доведите до кипения.
4. Добавьте тыкву и морковь, варите на слабом огне 10–15 минут.
5. Затем всыпьте вермишель и хорошо перемешайте.
6. Продолжайте варить суп еще 5–7 минут, до мягкости овощей и готовности вермишели.
7. В конце при необходимости добавьте не более 0,5 г соли.

СУП ОВОЩНОЙ С КАБАЧКОМ

Ингредиенты на 4 порции:

<i>Кабачок — 200 г</i>	<i>Вода — 1,2 л</i>
<i>Картофель — 2 шт.</i>	<i>Укроп — по вкусу</i>
<i>Морковь — 1 шт.</i>	<i>Соль — 0,5 г или без соли</i>

В 100 г блюда:

<i>Калорийность — 18 ккал</i>	<i>Жиры — 0,3 г</i>
<i>Белки — 0,5 г</i>	<i>Углеводы — 3,1 г</i>

Приготовление

1. Вымойте кабачок, при необходимости очистите и нарежьте небольшими кубиками.
2. Очистите картофель, вымойте и нарежьте кубиками.
3. Очистите морковь и натрите на мелкой терке.
4. Влейте воду в кастрюлю и доведите до кипения.
5. Положите картофель и морковь в кипящую воду и варите 10 минут.
6. Затем добавьте кабачок и варите еще 10–15 минут, до мягкости овощей.
7. В конце добавьте при необходимости 0,5 г соли.
8. Перед подачей посыпьте суп мелко нарезанным укропом.

СУП ИЗ БРОККОЛИ

Ингредиенты на 4 порции:

<i>Брокколи — 200 г</i>	<i>Вода — 1,2 л</i>
<i>Картофель — 2 шт.</i>	<i>Укроп — по вкусу</i>
<i>Морковь — 1 шт.</i>	<i>Соль — 0,5 г или без соли</i>