

СОГЛАСОВАНО
Вецлер Я.И.
Главный государственный
санитарный врач по
г.Лесосибирску, г. Енисейску,
Енисейскому, Казачинскому,
Пирровскому и Северо-Енисейскому
районам.

«20» июня



УТВЕРЖДАЮ
Темботова М.М.
Директор Краевого государственного
казенного учреждения для
детей сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
«Лесосибирский детский дом
им. Ф.Э. Дзержинского»



2017 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ КАЗЕННОМ
УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ
БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
(Возрастная категория от 3-6 лет)
**«ЛЕСОСИБИРСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ
ИМ. Ф.Э.ДЗЕРЖИНСКОГО»**
(г.ЛЕСОСИБИРСК, ул. ПОБЕДЫ,39)

1. Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для краевого государственного казенного учреждения для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Лесосибирский детский дом им. Ф.Э.Дзержинского», расположенного по адресу: Красноярский край, г. Лесосибирск, ул. Победы, 39. с целью в обеспечении в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей.
2. В меню введены все необходимые пищевые продукты в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-08 «Гигиенические требования к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций
3. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу в соответствии с таблицей замены.
4. Настоящее меню рассчитано на шестикратный прием пищи (завтрак, второй завтрак, обед, ужин, паужин). Интервалы между приемами пищи не превышают четырех часов.
5. Настоящим меню предусмотрена следующая калорийность каждого приема пищи: завтрак- 25%, второй завтрак - 10%, обед - 35%, ужин - 20%, паужин - 10%
6. В целях профилактики йод дефицитных состояний в питании детей предусмотрено использование только йодированной соли.
7. С целью обеспечения детей витамином С, проводится витаминизация сладких блюд и напитков аскорбиновой кислотой из расчета 35% средней суточной потребности. Витамин вводится в компот после его охлаждения до температуры 12-15 С (перед реализацией), а в кисели при охлаждении до 30-35 С, после чего кисель тщательно перемешивают и охлаждают до температуры реализации. Витаминизацию проводит и регистрирует в журнале медицинский работник.
8. На каждое блюдо диетсестрой разрабатывается технологическая карточка, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника, а также кулинарная обработка продуктов.
9. На основании настоящего меню диетсестрой составляется меню-требование, которое утверждается в установленном порядке директором учреждения.
10. При кулинарной обработке продуктов выполняются требования в соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08, СанПиН 2.4.3259-15 "Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

Для составления настоящего меню использовались блюда из:

- «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2008 года под редакцией ГОУВПО «Пермская государственная медицинская академия» имени академика Е.А.Вагнера.

11. При расчете энергетической ценности основных пищевых веществ, использовали «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» 2007 года, под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Тутельян.

1 день Возрастная категория - дети с 3-6 лет

№	Наименование блюда	выход
	завтрак	
109	каша геркулесовая на молоке	130
366	сыр голландский 45%	10
1	хлеб с маслом	5\50
269	какао с молоком	180
	второй завтрак	
	груша	200
	обед	
	помидор свежий	50
56	суп лапша домашняя	150
212	курица отварная	80
225	рис припущеный	130
	хлеб ржано-пшеничный	60
283	компот из сухофруктов	180
	полдник	
293	сок фруктовый	200
	зефир	40
	ужин	
4	салат из капусты и моркови	50
200	тефтели из гов.в мол.соусе	60
241	картофельное пюре	130
	хлеб пшеничный	50
189.1	отвар шиповника	180
	паужин	
272	ряженка 2,5%	180

2 день Возрастная категория - дети с 3-6 лет

	завтрак	
112	каша пшенная на молоке	150
	яйцо вареное	1 шт
1	хлеб с маслом	5\50
287	кофейный напиток	180
	второй завтрак	
	яблоко	230
	обед	
16	салат из св.огурцов	50
70	суп картофельный с крупой	150
189	котлета мясная	80
235	капуста тушеная	150
	хлеб ржано-пшеничный	60
276	кисель из свежих ягод	180
	полдник	
293	сок фруктовый	200
145	зразы творожные с изюмом	100/33
	ужин	
	икра кабачковая	50
172	рыба тушеная с овощами	80
241	картофельное пюре	130
	хлеб пшеничный	50
300	чай с сахаром	180
	паужин	
	йогурт питьевой	150

3 день Возрастная категория - дети с 3-6 лет

	завтрак	
107	каша манная на молоке	150
	творожная масса	25
1	хлеб с маслом	5\50
269	какао с молоком	180
	второй завтрак	
	груша	200
	обед	
	помидор свежий	80
197	рассольник со сметаной	150
191	мясо тушеное	80
241	картофельное пюре	130
	хлеб ржано-пшеничный	60
283	компот из сухофруктов	180
	полдник	
293	сок фруктовый	200
	пряник	50
	ужин	
таб	сельдь с луком	50
213	птица тушеная	80
227	макароны отварные	130
	хлеб пшеничный	50
189.1	отвар шиповника	180
	паужин	
272	кефир 2,5%	180

4 день Возрастная категория - дети с 3-6 лет

	завтрак	
53	суп молочный	150
1	хлеб с маслом	5\50
	сгущенное молоко	20
287	кофейный напиток	180
	второй завтрак	
	апельсин	200
	обед	
	огурец свежий	50
63	щи с капустой со сметаной	200
таб	печень тушеная в соусе	80
222	каша пшенная рассыпчатая	130
	хлеб ржано-пшеничный	60
276	кисель из свежих ягод	180
	полдник	
293	сок фруктовый	200
306	булочка алтайская	50
	ужин	
23	салат из свеклы	50
163	рыба отварная	80
239	картофель отварной	150
	хлеб пшеничный	50
189.1	отвар шиповника	180
	паужин	
	снежок 2,5%	150
	баранки	25

5 день Возрастная категория - дети с 3-6 лет

завтрак		
114	каша рисовая на молоке	150
1	хлеб с маслом	5\50
269	какао с молоком	180
второй завтрак		
	мандалины	260
обед		
1	винегрет овощной	50
46	суп с клецками	200/20
176	бифстроганов	80
110	каша перловая	100
	хлеб ржано-пшеничный	60
283	компот из сухофруктов	180
полдник		
293	сок фруктовый	200
381	бутерброд с джемом	50
ужин		
9	салат из моркови	50
213	птица тушеная	80
241	картофельное пюре	130
	хлеб пшеничный	50
300	чай с сахаром	180
паужин		
	йогурт питьевой	150

6 день Возрастная категория - дети с 3-6 лет

завтрак		
162.1	каша рябчик на молоке	150
	яйцо вареное	1 шт
1	хлеб с маслом	5\50
287	кофейный напиток	180
второй завтрак		
	банан	200
обед		
32	салат картофельный с огурцами	50
204	суп картофельный с крупой	150 .
205	сарделька	80
235	капуста тушеная	150
	хлеб ржано-пшеничный	60
276	кисель из свежих ягод	180
полдник		
300	чай с сахаром	180
	халва подсолнечная	30
ужин		
12	салат из моркови с зел.горошком	50
181	жаркое по-домашнему	210
	хлеб пшеничный	50
293	сок фруктовый	200
паужин		
272	ряженка 2,5%	150

7 день Зазврастная категория - 3-6 лет ВОСКРЕСНЫЙ ДЕНЬ +10%

завтрак		
132	омлет натуральный	65
364	колбаса п\к	30
1	хлеб с маслом	5\50
269	какао с молоком	180
	конфета шоколадная	25
второй завтрак		
	яблоко	150
обед		
21	салат из помидор со сл. перцем	50
37	борщ со сметаной	150
193	плов мясной	150
189.1	отвар шиповника	180
	хлеб ржано-пшеничный	60
полдник		
335	пирожок печенья	50
293	сок фруктовый	200
ужин		
30	салат из соленых огурцов с луком	50
324	вареники	150
	хлеб пшеничный	50
300	чай с сахаром	180
паужин		
	молоко цельное	150

8 день Возрастная категория - дети с 3-6 лет

завтрак		
102	каша дружба на молоке	150
366	сыр голландский 45%	20
1	хлеб с маслом	5\50
287	кофейный напиток	180
второй завтрак		
	банан	200
обед		
	огурец свежий	50
45	суп картофельный с бобовыми	150
174	тефтели рыбные	70
241	картофельное пюре	130
	хлеб ржано-пшеничный	60
283	компот из сухофруктов	180
полдник		
293	сок фруктовый	200
	вафли не глазированные	30
ужин		
33	салат картофельный с яблоком	50
180	гуляш	70
227	макароны отварные	130
	хлеб пшеничный	50
300	чай с сахаром	180
паужин		
	йогурт питьевой	150

9 день Возрастная категория - дети с 3-6 лет

	завтрак	
219	каша гречневая рассыпч.\ молоко	70/70
	яйцо вареное	1 шт
	хлеб	50
269	какао с молоком	180
	второй завтрак	
	груша	200
	обед	
	помидор свежий	80
44	суп из овощей со сметаной	150
209	котлета куричная	70
235	капуста тушеная	130
	хлеб ржано-пшеничный	60
274	кисель из концентрата	180
	полдник	
293	сок фруктовый	200
314	булочка молочная	50
	ужин	
25	салат из свеклы с изюмом	80
185	картофельная запеканка с говядиной	130
	хлеб пшеничный	50
300	чай с сахаром	180 .
	паужин	
	снежок 2,5%	150

10 день Возрастная категория - дети с 3-6 лет

	завтрак	
103	каша боярская на молоке	150
	творожная масса	45
1	хлеб с маслом	5\50
287	кофейный напиток	180
	второй завтрак	
	яблоко	200
	обед	
79	салат из свежей капусты	50
47	суп картофельный с мак.изделиями	150
175	фрикадельки рыбные	60
240	картофель отварной в молоке\ сыр	120/20
	хлеб ржано-пшеничный	60
278	компот из апельсинов и яблок	180
	полдник	
293	сок фруктовый	200 .
	печенье сахарное	50
	ужин	
20	салат из помидоров,яблок и соленых огурцов	50
196	пудинг из говядины с овощами	200
	хлеб пшеничный	50
300	чай с сахаром	180
	паужин	
272	ряженка 2,5%	150

11 день	Возрастная категория - дети с 3-6 лет	
	завтрак	
109	каша геркулесовая на молоке	150
	яйцо вареное	1 шт
1	хлеб с маслом	5\50
269	какао с молоком	180
	второй завтрак	
	груша	150
	обед	
16	салат из св. огурцов	80
64	борщ с консервированной заправкой	150
189	биточки мясные	70
129	пюре из гороха	130
	хлеб ржано-пшеничный	60
276	кисель из свежих ягод	180
	полдник	
293	сок фруктовый	200
330	ватрушка с творогом	50
	ужин	
2	салат витаминный	50
209	шницель из курицы припущеный	60
241	картофельное пюре	130
	хлеб пшеничный	50
282	компот из свежих плодов и ягод	180
	паужин	
272	кефир	150

12 день Возрастная категория - дети с 3-6 лет

	завтрак	
107	каша манная на молоке жидккая	150
1	хлеб с маслом	5\50
	кофейный напиток	180
	банан	200
	второй завтрак	
141	творожная запеканка с повидлом	70/20
	обед	
	икра баклажанная	50
48	суп картоф.с мяс. фрикадельками	150/20
163	рыба филе отварная с соусом	70
227	макароны отварные	130
	хлеб ржано-пшеничный	60
280	компот из плодов сушеных	180
	полдник	
300	чай с сахаром	180
	ирис	30
	ужин	
31	салат картоф.с зеленым горошком	50
205	колбаса вареная	70
235	капуста тушеная	130
	хлеб пшеничный	50
293	сок фруктовый	200
	паужин	
	снекок 2,5%	150

завтрак		
112	каша пшенная на молоке	150
1	хлеб с маслом	5\50
364	колбаса п\к	15
269	какао с молоком	180
второй завтрак		
	яблоко	250
обед		
371	бутерброд с сельдью	60
43	свекольник	150
178	голубцы ленивые в соусе	70
241	картофельное пюре	130
	хлеб ржано-пшеничный	30
276	кисель	180
полдник		
189.1	отвар шиповника	180
302	блинчики с джемом	130
ужин		
	лечо	50
188	котлета из говядины с овощами	60
218	каша гречневая с луком или яйцом	130
	хлеб пшеничный	50
293	сок фруктовый	200
паужин		
	йогурт питьевой	180

14 день Возрастная категория - 3-6 лет ПРАЗДНЕЧНЫЙ ДЕНЬ +10%

завтрак		
132	омлет натуральный	75
190	мясо отварное	25
1	хлеб с маслом	5\50
287	кофейный напиток	180
второй завтрак		
	зефир	25
	апельсин	150
обед		
	помидор свежий	50
63	щи из свежей капусты с картофелем	150
193	плов мясной	160
	хлеб ржано-пшеничный	60
293	сок фруктовый	200
полдник		
338	шанежка с яблоками	80
290	напиток клюквенный	180
ужин		
4	салат из свежей капусты	50
189	котлета мясная под сыром	60/6
241	картофельное пюре	130
	хлеб пшеничный	50
294	чай с лимоном	180
паужин		
	компот из консервированных фруктов	150