

СОГЛАСОВАНО

Вецлер Я.И.

Главный государственный
санитарный врач по
г.Лесосибирску, г. Енисейску,
Енисейскому, Казачинскому,
Пировскому и Северо-Енисейскому
районам. *Вецлер*

« 20 »

июль

2017 г.



УТВЕРЖДАЮ

Темботова М.М.

Директор Краевого государственного
казенного учреждения для
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 школьники)

«ЛЕСОСИБИРСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ

ИМ. Ф.Э.ДЗЕРЖИНСКОГО»

(г. ЛЕСОСИБИРСК, ул. ПОБЕДЫ,39)

1. Настоящее примерное цикличное 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»
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

Для составления настоящего меню использовались блюда из:

- «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий» 2006 года, под редакцией А.И.Здобнова и В.А. Цыганенко;
- «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 - школьники с 7-11 лет

№	Наименование блюда	выход
завтрак		
109	каша геркулесовая на молоке	150
366	сыр голландский 45%	10
1	хлеб с маслом	5/50
269	какао с молоком	200
второй завтрак		
	груша	250
обед		
	помидор свежий	50
56	суп лапша домашняя	200
212	курица отварная	80
225	рис припущенный	150
	хлеб ржано-пшеничный	130
283	компот из сухофруктов	200
полдник		
293	сок фруктовый	200
	зефир	40
ужин		
4	салат из капусты и моркови	80
200	тефтели из гов.в мол.соусе	100
241	картофельное пюре	180
	хлеб ржано-пшеничный	100
189.1	отвар шиповника	200
паужин		
272	ряженка 2,5%	200

2 день Возрастная категория - школьники с 7-11 лет

завтрак		
112	каша пшенная на молоке	150
	яйцо вареное	1 шт
1	хлеб с маслом	10/100
287	кофейный напиток	200
второй завтрак		
	груша	250
обед		
16	салат из св.огурцов	50
70	суп картофельный с крупой	200
189	котлета мясная	80
235	капуста тушеная	200
	хлеб ржано-пшеничный	130
276	кисель из свежих ягод	200
полдник		
293	сок фруктовый	200
145	зразы творожные с изюмом	70/12
ужин		
	икра кабачковая	80
172	рыба тушеная с овощами	100
241	картофельное пюре	150
	хлеб пшеничный	100
300	чай с сахаром	200
паужин		
	йогурт питьевой	200

3 день Возрастная категория - школьники с 7-11 лет

завтрак		
107	каша манная на молоке	150
	творожная масса	25
1	хлеб с маслом	10/100
269	какао с молоком	200
второй завтрак		
	яблоко	250
обед		
	помидор свежий	80
197	рассольник со сметаной	200
191	мясо тушеное	80
241	картофельное пюре	180
	хлеб ржано-пшеничный	130
283	компот из сухофруктов	200
полдник		
293	сок фруктовый	200
	пряник	45
ужин		
таб	сельдь с луком	70
213	птица тушеная	80
227	макароны отварные	150
	хлеб ржано-пшеничный	100
1	напиток из шиповника	200
паужин		
272	кефир 2,5%	200

4 день Возрастная категория - школьники с 7-11 лет

завтрак		
53	суп молочный	200
1	хлеб с маслом	10/100
	сгущенное молоко	20
287	кофейный напиток	200
второй завтрак		
	апельсин	250
обед		
	огурец свежий	100
63	щи с капустой со сметаной	200
таб	печень тушеная в соусе	80
222	каша пшенная рассыпчатая	130
	хлеб ржано-пшеничный	130
276	кисель из свежих ягод	200
полдник		
293	сок фруктовый	200
306	булочка алтайская	50
ужин		
23	салат из свеклы отварной	50
163	рыба отварная	100
239	картофель отварной	150
	хлеб ржано-пшеничный	100
189.1	отвар шиповника	200
паужин		
	снежок 2,5%	200

5 день Возрастная категория - школьники с 7-11 лет

завтрак		
114	каша рисовая на молоке	150
1	хлеб с маслом	10/100
269	какао с молоком	200
второй завтрак		
	мандарины	150
обед		
1	винегрет овощной	50
46	суп с клецками	200/25
176	бефстроганов	80
110	каша перловая	150
	хлеб ржано-пшеничный	130
283	компот из сухофруктов	200
полдник		
293	сок фруктовый	200
381	бутерброд с джемом	50
ужин		
9	салат из моркови	50
213	птица тушеная	80
241	картофельное пюре	150
	хлеб ржано-пшеничный	100
300	чай с сахаром	200
паужин		
	йогурт питьевой	180

6 день Возрастная категория - школьники с 7-11 лет

завтрак		
162,1	каша рябчик на молоке	150
	яйцо вареное	1 шт
1	хлеб с маслом	10/100
287	кофейный напиток	200
второй завтрак		
	банан	200
обед		
32	салат картофельный с огурцами	60
204	суп картофельный с крупой	200
205	сарделька	80
235	капуста тушеная	200
	хлеб ржано-пшеничный	130
276	кисель из свежих ягод	200
полдник		
300	чай с сахаром	200
	халва подсолнечная	30
ужин		
12	салат из моркови с зел.горошком	100
181	жаркое по- домашнему	230
	хлеб ржано-пшеничный	100
293	сок фруктовый	200
паужин		
272	ряженка 2,5%	200

7 день Возрастная категория - с 7-11 лет. **ВОСКРЕСНЫЙ ДЕНЬ +10%**

завтрак		
132	омлет натуральный	150
1	хлеб с маслом	10/100
269	какао с молоком	200
второй завтрак		
	яблоко	150
	конфета шоколадная	25
обед		
21	салат из помидор со сл. перцем	60
37	борщ со сметаной	200
193	плов мясной	200
189.1	отвар шиповника	200
	хлеб ржано-пшеничный	130
полдник		
335	пирожок печеный	60
293	сок фруктовый	200
ужин		
30	салат из соленых огурцов с луком	60
324	вареники	180
	хлеб ржано-пшеничный	100
294	чай с лимоном и сахаром	200
паужин		
	молоко цельное	200

8 день Возрастная категория - школьники с 7-11 лет

завтрак		
102	каша дружба на молоке	150
366	сыр голландский 45%	20
1	хлеб с маслом	10/100
287	кофейный напиток	200
второй завтрак		
	банан	150
обед		
	огурец свежий	100
45	суп картофельный с бобовыми	200
174	тефтели рыбные	100
241	картофельное пюре	150
	хлеб ржано-пшеничный	130
283	компот из сухофруктов	200
полдник		
293	сок фруктовый	200
	вафли не глазированные	30
ужин		
33	салат картофельный с яблоком	50
180	гуляш	80
227	макароны отварные	150
	хлеб ржано-пшеничный	100
300	чай с сахаром	200
паужин		
	йогурт питьевой	180

9 день Возрастная категория - школьники с 7-11 лет

завтрак		
219	каша гречневая рассыпч.\ молоко	70/70
	яйцо вареное	1 шт
	хлеб	100
269	какао с молоком	200
второй завтрак		
	груша	250
обед		
	помидор свежий	80
44	суп из овощей со сметаной	200
209	котлета куриная	80
235	капуста тушеная	150
	хлеб ржано-пшеничный	100
274	кисель из концентрата	200
полдник		
293	сок фруктовый	200
314	булочка молочная	50
ужин		
25	салат из свеклы с изюмом	60
185	картофельная запеканка с говядиной	200
	хлеб ржано-пшеничный	100
300	чай с сахаром	200
паужин		
	снежок 2,5%	180

10 день Возрастная категория - школьники с 7-11 лет

завтрак		
103	каша боярская на молоке	150
	творожная масса	40
1	хлеб с маслом	10/100
287	кофейный напиток	200
второй завтрак		
	яблоко	200
обед		
79	салат из свежей капусты	60
47	суп картофельный с мак.изделиями	200
175	фрикадельки рыбные	80
240	картофель отварной в молоке\ сыр	150/30
	хлеб ржано-пшеничный	100
278	компот из апельсинов и яблок	200
полдник		
293	сок фруктовый	200
	печенье сахарное	50
ужин		
20	салат из помидоров,яблок и соленых огурцов	60
196	пудинг из говядины с овощами	230
	хлеб ржано-пшеничный	100
300	чай с сахаром	200
паужин		
272	ряженка 2,5%	200

11 день	Возрастная категория - школьники с 7-11 лет	
	завтрак	
109	каша геркулесовая на молоке	150
	яйцо вареное	1 шт
1	хлеб с маслом	10/100
269	какао с молоком	200
	второй завтрак	
	груша	250
	обед	
16	салат из св. огурцов	60
64	борщ с консервированной заправкой	200
189	биточки мясные	80
129	пюре из гороха	150
	хлеб ржано-пшеничный	130
276	кисель из свежих ягод	200
	полдник	
293	сок фруктовый	200
330	ватрушка с творогом	50
	ужин	
2	салат витаминный	60
209	шницель из курицы припущенный	80
241	картофельное пюре	150
	хлеб ржано-пшеничный	100
282	компот из свежих плодов и ягод	200
	паужин	
272	кефир	200

12 день Возрастная категория - школьники с 7-11 лет

	завтрак	
107	каша манная на молоке жидкая	150
1	хлеб с маслом	10/100
287	кофейный напиток	200
	банан	150
	второй завтрак	
141	творожная запеканка с повидлом	70/20
	обед	
	икра баклажанная	50
48	суп картоф.с мяс. фрикадельками	200/30
163	рыба феле отварная с соусом	100
227	макароны отварные	150
	хлеб ржано-пшеничный	100
280	компот из плодов сушеных	200
	полдник	
300	чай с сахаром	200
	ирис	30
	ужин	
31	салат картоф.с зеленым горошком	60
205	колбаса вареная	100
235	капуста тушеная	150
	хлеб ржано-пшеничный	100
293	сок фруктовый	200
	паужин	
	снежок 2,5%	200

13 день Возрастная категория - школьники с 7-11 лет

завтрак		
112	каша пшенная на молоке	150
1	хлеб с маслом	10/100
364	колбаса п\к	20
269	какао с молоком	200
второй завтрак		
	яблоко	250
обед		
371	бутерброд с сельдью	60
43	свекольник	200
178	голубцы ленивые в соусе	100
241	картофельное пюре	150
	хлеб ржано-пшеничный	100
276	кисель из свежих ягод	200
полдник		
189.1	отвар шиповника	200
302	блины с джемом	130
ужин		
	лечо	60
188	котлета из говядины с овощами	80
218	каша гречневая с луком или яйцом	150
	хлеб ржано-пшеничный	100
293	сок фруктовый	200
паужин		
	йогурт питьевой	200

14 день Возрастная категория с 7-11 лет. ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ +10%

завтрак		
132	омлет натуральный	125
190	мясо отварное	25
1	хлеб с маслом	10/100
287	кофейный напиток	200
второй завтрак		
	зефир	25
	апельсин	200
обед		
	помидор свежий	80
63	щи из свежей капусты с картофелем	200
193	плов мясной	190
	хлеб ржано-пшеничный	130
293	сок фруктовый	200
полдник		
338	шанежка с яблоками	60
290	напиток клюквенный	200
ужин		
4	салат из свежей капусты	60
189	котлета мясная под сыром	80/8
241	картофельное пюре	150
	хлеб ржано-пшеничный	100
294	чай с лимоном	200
паужин		
	компот из консервированных фруктов	200