

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного  
санитарного врача по Красноярскому краю



М. Р. Аккерт  
«17» 02  
2017 г.

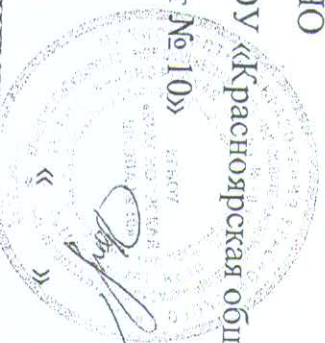
УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКУ «Центр питания»

Е. Б. Капитонова  
« »  
2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ «Красноярская общеобразовательная  
школа-интернат № 10»



В. С. Самодурова  
«17» 02  
2017 г.

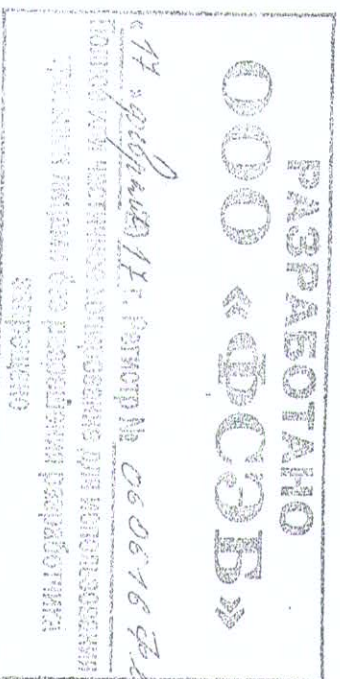
**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«КРАСНОЯРСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 10»  
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, ПР. КРАСНОЯРСКИЙ РАБОЧИЙ, 90 Б)**

*Исполнитель: Шоломшица Л. А.*

*Шоломшица 10.03.17*

г. Красноярск  
2017 г.



## ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное меню (далее меню) для детей в возрасте с 7 до 18 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей, с учетом их возраста.

Настоящее меню рассчитано на 5-кратный прием пищи для интернированных детей - завтрак, обед, полдник, ужин, паужин и на 3-кратный прием пищи для приходящих детей - завтрак, обед, полдник. Интернированные дети находятся в учреждении круглосуточно (КРБОУ «Красноярская общеобразовательная школа-интернат № 3, г. Красноярск, ул. Павлова, 56), приходящие дети 5 дней в неделю с понедельника по пятницу (КРБОУ «Красноярская общеобразовательная школа-интернат № 10, г. Красноярск, пр. Красноярский рабочий, 90 б). Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака, 2 завтрака или паужина, полдника, ужина, 15-20 минут, для обеда 20-30 минут.

Согласно п. 6.8 СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», при круглосуточном пребывании должен быть предусмотрен не менее, чем пяти кратный прием пищи. За 1 час перед сном в качестве второго ужина детям дают стакан кисломолочного продукта (кефир, ряженка, йогурт и др.). Второй завтрак (рекомендуемый).

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1 : 1 : 4, допустимое 1 : 1 : 4.

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4-х часов. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу в соответствии с таблицей замены.

В целях профилактики йоддефицитных состояний в питании детей необходимо использовать только йодированной соли. А также необходимо использовать творог (% м.д.ж. не более 9), молоко и кисломолочную продукцию (% м.д.ж. не более 15), сметану (% м.д.ж. не более 15).

При организации питания детей следует руководствоваться п. 6 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» и п. 8 СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнелюды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в обязательном порядке проводится С-витаминизация третьих блюд. Витаминизация осуществляется в соответствии с инструкцией. Допускается использование премиксов; инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Витаминизация блюд проводится под контролем梅林нского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Замена витаминизации одной вылачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, паужнок и других форм не допускается. Для полноценного обогащения продуктов микронутриентами в меню могут быть использованы специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами. О проволочных в учреждениях мероприятий по профилакике витаминной и микроэлементной недостаточности административного образовательного учреждения должна информировать родителей детей и подростков.

Согласно требованиям СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», учреждениям следует обеспечивать детей и подростков витаминными препаратами, обогащенными микронутриентами. О проволочных в учреждениях мероприятий по профилакике витаминной и микроэлементной недостаточности административного образовательного учреждения должна информировать родителей детей и подростков.

Итого: 10.03.17

«Профилактическое образование» разрешается использовать с массовой долей жира (не более 9% массовой доли жира), кондитерские изделия без крема.

Не разрешается использовать в питании детей продукты, содержащие в своем составе ароматизаторы и красители искусственного происхождения, в том числе ароматизаторы и красители натурального происхождения, жевательную резинку и др. Не разрешается использовать в питании детей сливочное масло, которое содержит в своем составе более 30% растительных компонентов.

Выпечка готовой пищи разрешается только после снятия пробы медпунктом с работника или ответственным лицом (на момент отсутствия медработника) с обязательной отметкой вкусовых качеств и готовности, а также соответствующей записи в бракеражном журнале готовых блюд. Медработник контролирует выход (вес) кулинарных изделий, для чего взвешивается 5 - 10 порций (котлет, рулета, запеканки). Вес порционных продуктов (сливочное масло, сыр) контролируется взвешиванием всех порций. Вес порции должен соответствовать выходу блюда, указанному в меню-раскладке.

При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюда допускается к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков. В бракеражном журнале готовых блюд необходимо отмечать закладку основных продуктов: масла в каше и гарниры, сахара в третьи блюда и пр. Ежедневно суточную пробу готовых блюд в объеме 100,0 г (штучные изделия в пельюком) отбирают в стерильную стеклянную посуду с крышкой (гарниры и салаты - в отдельную посуду), сохраняют в холодильнике при температуре +2 - +6 град. С не менее 48 часов. Контроль за правильностью отбора и хранения суточных проб осуществляет медпункт.

В учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил. На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карта, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного сырья, а также кулинарная обработка продуктов. Основаниями настоящего меню является совместное с зав. производством (шеф-поваром) и кладовщиком составление меню-раскладки, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения. Меню разработано на основании СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к общепитательным учреждениям, в том числе к среднему профессиональному образованию» 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» - Химический состав, российский состав, состав РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - М.: Делта-М, проф. И. М. Сухрихина и академик РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - М.: Делта-М, 2002 г.

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Делта-М, 2005 г. - Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебодоминформ», г. Москва, 1996 г., под ред. В. Т. Лапиной

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для предприятий во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: Делта-М, 2011 г.

Итого: 7 А

Итого: 12





№ ПК	Наименование товара	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
17	Омлет натуральный																												
31	Чай с лимоном								8						0,4														
65	Масло сливочное (порция)																												
ГП	Хлеб пшеничный	35																											
Итого		35	0	0	0	0	0	0	8	0	0	11	0	0,4	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	18	0	120	0	0
86	Сельдь с луком																												
28	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом																												
29	Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами																												
25	Компот из сухофруктов																												
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной	50																											
Итого		14	50	0	0	0	169	116	0	0	25	16	0	0	0	114	0	50	0	0	0	0	7	0	4	9	4	0	0
43	Кисель из концентрата																												
69	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста																												
Итого		0	0	24,8	0	0	0	0	24	0	0	12,1	0	0	0	0	0	0	0	9	22	0	0	0,9	0,18	1,8	0	0,9	
95	Салат из моркови с сыром и чесноком																												
58	Курница в соусе с томатом																												
24	Макаронные изделия отварные																												
ГП	Сок																												
ГП	Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)																												
41	Сулени, булочки, баранки (НА ПАУЖИН)																												
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной	35																											
ГП	Хлеб ржаной	30																											
Итого		55	30	1,4	0	50	0	83	0	200	0	0	0	0	0	66	0	0	150	0	0	2,4	13	7	9	0	0	0	
Итого за день (прихолящие дети)		79	50	24,8	0	0	169	116	32	0	25	39,1	0	0,4	114	0	50	0	0	89	22	7	0	22,9	9,18	125,8	3,25	0,9	
Итого за день (интегрированные дети)		134	80	26,2	0	50	169	199	32	200	25	39,1	0	0,4	114	66	50	0	150	89	22	9,4	13	29,9	18,18	125,8	5	0,9	

Исполнитель: Пономарева Т. А.  
 Поименовано 10.08.17

№ ПК	Наименование бланкета	Завтрак																													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
30	Суп молочный с крупой				16							2													1,6						
65	Масло сливочное (порция)																								8						
88	Сыр (порция)																							20							
11	Какао (или кофе) напиток с молоком											1,5		2,4																	
11	Хлеб пшеничный	35										17		2,4	0																
	Итого	35	0	0	16	0	0	0	0	0	0	17	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	240	0	0	0	0	0	
96	Салат мясной							56	20																						
57	Сольanka домашняя со сметаной							38	38																						
112	Капустa тушеная с курочкой					0,8			188																						
11	Сок									200																					
11	Хлеб пшеничный	40																													
11	Хлеб ржаной	50																													
	Итого	40	50	0,8	0	0	0	94	246	0	200	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	240	0	0	0	0	0	
41	Кисломолочный продукт																														
3	Бутерброд с джемом или повидлом	50								20,4																					
	Итого	50	0	0	0	0	0	0	0	20,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
56	Рыба, тушеная в томате с овощами								19			0,003																			
	Картофель, отварной/зеленый горошек, или кукуруза, или фасоль отварная							120	60																						
10	Крепитель сахарный					22																									
13	Чай с сахаром																														
16	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное (НА ПАУЖИИ)																														
49	Сушки, булочки, баранки (НА ПАУЖИИ)	20																													
11	Хлеб пшеничный	35																													
11	Хлеб ржаной	55	30																												
	Итого	55	30	22	0	0	0	120	79	0	0	19	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	218	0	0	0	0	0,8	
	Норма соли на весь день																														
	Итого за день (приходящие дети)	125	50	0,8	16	0	0	94	246	20,4	200	0	21	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	240	0	0	0	0	0	
	Итого за день (интерпродовольные дети)	180	80	22,8	16	0	0	214	325	20,4	200	0	40	0	2,4	0,4	35	71	69	21	150	458	0	8	20	20,6	15,2	2,8	5	0,8	

Исполнитель: *Александр Александрович*  
 16.03.17

№ ПК	Наименование блюда																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
59	Каша рисовая молочная жидкая				30																												
45	Чай с молоком											5																					
4	Яйцо отварное											11																					
65	Масло сливочное (горшечки)																																
ПП	Хлеб пшеничный		35																														
	Итого		35	0	0	30	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	203	0	0	0	0	13	0	40	0	0	
Обед																																	
116	Салат картофельный с кальмарами							41	8																								
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом							36	97								16																
107,118	Выпечка: рубленый или оладьи из печени																	104															
9	Соус сметанный						0,4																										
117	Каша гречневая рассыпчатая					69																											
ПП	Сок										200																						
ПП	Хлеб пшеничный		40																														
ПП	Хлеб ржаной		50																														
	Итого		40	50	0,4	69	0	77	105	0	200	0	0	0	0	0	120	0	52	0		7	0	14	0	0	7,4	11	0	0	0	0	
Полдник																																	
41	Кисломолочный продукт																																
ПП	Кисломолочные изделия (приванки, вафли, печенье или др.)												22																				
ПП	Банан (груша, яблоко, авокадо, манго)					160																											
	Итого		0	0	0	160	0	0	0	0	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																																	
105	Салат из свеклы с черносливом								67																								
33	Котлеты или биточки рыбные		15																														
80	Картофель тушеный						146	52																									
63	Компот из брусники									21																							
	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное (И/А П/АУЖИИ)																																
49	ПАУЖИИ																																
ПП	Супчик, бульон, баранки (И/А П/АУЖИИ)		20																														
ПП	Хлеб пшеничный		35																														
ПП	Хлеб ржаной		30																														
	Итого		70	30	0	0	146	119	21	0	8,6	13	0	0	0	0	0	0	64	0	0	225	0	0	0	1,6	10	5	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																																
	Итого за день (сплошное)		75	50	0,4	99	0	77	105	160	200	0	16	22	0	0,4	120	0	52	0	150	210	0	14	0	20,4	11	40	3,25	0	0	0	
	Итого за день (интервальный)		145	80	0,4	99	0	223	224	181	200	8,6	29	22	0	0,4	120	0	116	0	150	435	0	14	0	22	21	45	5	0	0	0	

Математика: Давыдова Н.А.

11.02.17







№ ПК	Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
17	Омлет натуральный																															
11	Какао (или кофейный напиток) с молоком																															
65	Масло сливочное (порции)																															
ГП	Хлеб пшеничный																															
Итого		35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	2,4	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	18	0	120	0	0	
95	Салат из моркови с сыром и чесноком																															
67	Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом																															
15	Капустя тушеная с мясом																															
ПП	Сок																															
ПП	Хлеб пшеничный																															
ПП	Хлеб ржаной																															
Итого		40	50	0,8	4	0	88	292,4	0	200	0	4	0	0	0	0	0	97	0	0	0	0	0	0	7	13	3	7	0	0	0	
41	Кисломолочный продукт																															
69	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста																															
Итого		0	0	24,8	0	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	9	22	0	0	0,9	0,18	1,8	0	0,9	
ПП	Банан (группа, яблоко, апельсин, малина)																															
56	Рыба, тушеная в томате с овощами																															
10	Картофель отварной/зеленый горошек, или кукуруза, или фасоль, отварные																															
16	Чай с сахаром																															
49	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное (НА ПАУЖИИ)																															
ПП	Супы, бублики, баранки (НА ПАУЖИИ)																															
ПП	Хлеб пшеничный																															
ПП	Хлеб ржаной																															
Итого		55	30	0	0	0	120	79	335	0	0	11	0	0	0,4	0	0	69	0	0	0	210	0	0	0	5	3	0	0	0	0	
	Норма соли на вес, день																															
	Итого за день (приходящие дети)																															
	Итого за день (интерпроницие дети)	130	80	25,6	4	0	208	371,4	335	200	0	32,1	0	2,4	0,4	97	0	69	0	0	150	419	22	7	13	26,9	10,18	121,8	5	0,9		

Лист № 1 из 1

Мужчина: Феликс Ф. А.  
 Полеминс 10.03.17

Дата в 11:00  
Дата в

№ ПК	Наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
1	Памлетование блинчат	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, нетто	Фрукты свежие, брутто	Соки, брутто	Фрукты сушен. брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Какао, брутто	Чай, брутто	Мясо, нетто	Птица, нетто	Рыба (сельдь), нетто	Колбасные изделия, брутто	Кисломолоч. продукт, брутто	Молоко, брутто	Творог, брутто	Сметана, брутто	Сыр, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо (гр), нетто	Соль, брутто	Дрожжи, брутто			
26	Каша пшенная молочная жидкая			39								5																				
45	Чай с молоком											11			0,4																	
65	Масло сливочное (поршнями)	35			39	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
ГП	Хлеб пшеничный																															
Итого		35	0	0	39	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
96	Салат мясной															21																
61	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы																															
81	Плов из отварной птицы					11	91	29																								
25	Компот из сухофруктов							20																								
ГП	Хлеб пшеничный		40								25	13																				
ГП	Хлеб ржаной		50																													
Итого		40	50	0	42	11	147	69	0	0	25	13	0	0	0	21	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	5	0		
49	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное																															
ГП	Кондитерские изделия (пирожки, вафли, печенье или др.)											22																				
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)							160																								
Итого		0	0	0	0	0	0	160	0	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	210	0	0	0	0	0	0	0	0			
91	Салат из моркови и яблок																															
5	Колбасные изделия отварные																															
27	Калюста тушеная			0,8				188																								
ГП	Сок									200																						
41	Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИИ)																															
ГП	Сырки, бублики, баранки (НА ПАУЖИИ)																															
ГП	Хлеб пшеничный		20																													
ГП	Хлеб пшеничный		35																													
ГП	Хлеб ржаной		30																													
Итого		55	30	0,8	0	0	0	241	34	200	0	4	0	0	0	0	0	0	61	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Норма соли на весу, день																															
	Итого за день (приходящие дети)	75	50	0	81	11	147	69	160	0	25	29	22	0	0,4	21	78	0	0	0	404	0	0	0	0	0	0	20	5	3,25	0	
	Итого за день (интерпринципальные дети)	130	80	0,8	81	11	147	310	194	200	25	33	22	0	0,4	21	78	0	61	150	404	0	0	0	0	0	0	20	12	0	5	0

Получено: Неллишшо Я.А.

Неллишшо 10.03.17



№ ПК	Наименование товара	Закупа																													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
35	Каша манная молочная жидкая			30								5																			
31	Чай с лимонком										11												0,4								
4	Яйцо отварное																														
ПП	Хлеб пшеничный	35																													
	Итого	35	0	0	30	0	0	0	0	8	0	16	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	151	0	0	0	5	0	40	0	0	
115	Салат из свежих с чесноком																														
	Итого																														
55	Шпа из свежей капусты с картошкой со сметаной, с мясом																														
106	Рагу овощное с грибами																														
14	Компот из свежих фруктов			1,3																											
ПП	Хлеб пшеничный	40																													
ПП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	40	50	1,3	0	0	0	0	0	126	285,4	45,4	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	40	0	0	
41	Кисломолочный продукт																														
ПП	Кондитерские изделия (преники, вафли, печенье или др.)																														
ПП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)																														
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
90 32,34	Овощи натуральные соевые консервированные или помидоры (огурцы) свежие порциями																														
84	Пилов с мясом																														
ПП	Сок																														
8	Булочка дорожная																														
	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное (ПА ПЛАЖИИ)																														
49	Сушки, булочки, баранки (ПА ПЛАЖИИ)																														
ПП	Хлеб пшеничный	20																													
ПП	Хлеб пшеничный	35																													
ПП	Хлеб ржаной		30																												
	Итого	55	30	31,9	38	0	0	108	0	200	0	6	0	0	85	0	0	0	0	0	226	0	0	0	11	1	0	0	1		
	Норма соли на вес, день																														
	Итого за день (приходные дети)	75	50	1,3	30	0	0	126	285,4	213,4	0	0	29	22	0	0,4	16	72	0	0	150	151	0	7	0	5	13	40	3,25	0	
	Итого за день (интегрированные дети)	130	80	33,2	68	0	0	126	393,4	213,4	200	0	35	22	0	0,4	101	72	0	0	150	377	0	7	0	16	14	40	5	1	

Проверила: Пономарева Н.А.  
 Пономарева Н.А.  
 10.03.17

