

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного  
санитарного врача по Красноярскому краю



*M.P. Anker*  
М. Р. Анкерт

» 02 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТМК ОУ «Катырьская начальная  
школа – детский сад»

*E.V. Sotnikova*

Е.В. Сотникова

«08» сентября 2019г



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**В ТАЙМЫРСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЕННОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**«КАТЫРЬСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»**

**(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ТАЙМЫРСКИЙ ДОЛГАНО-НЕНЕЦКИЙ РАЙОН, П.КАТЫРЫК, УЛ.ШКОЛЬНАЯ Д.10)**

п. Катырык

2019г



## ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 6 лет и старше с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей, с учетом их возраста.

Настоящее меню рассчитано на 2-кратный прием пищи – завтрак, обед. Интервалы между приемами пищи не превышают 3,5-4 часов. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака 15-20 минут, для обеда 20-30 минут.

Группы продленного дня в учреждении не организованы.

Меню разработано на два сезона-осенне-зимний и весене-летний.

В осенне-зимний период с учетом социально-демографических факторов, национальных и территориальных особенностей питания населения произведена замена продуктов по таблице взаимозаменяемости.

Яйцо заменено на рыбу; молоко на говядину; хлеб ржаной, крупа, макаронные изделия, картофель, овощи на хлеб пшеничный.

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Наименование продуктов	Количество (нетто, г)
Яйцо	40	Рыба	35
Молоко	100	Говядина	15
Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный	100
Крупа	25	Хлеб пшеничный	35
Макаронные изделия	25	Хлеб пшеничный	35
Картофель	100	Хлеб пшеничный	35
Овощи	240	Хлеб пшеничный	35

### Приложение 6 к СанПин 2.4.5.2409-08

**Таблица замены продуктов по белкам и углеводам.**

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Замена хлеба (по белкам и углеводам)</b>					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
<b>Замена картофеля (по углеводам)</b>					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
<b>Замена свежих яблок (по углеводам)</b>					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага ( без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
<b>Замена молока (по белку)</b>					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
<b>Замена мяса (по белку)</b>					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло +6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло +13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
<b>Замена рыбы (по белку)</b>					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло -11г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло -13г
<b>Замена творога</b>					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло -3г.
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло +9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло -5г
<b>Замена яйца (по белку)</b>					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

Распределение калорийности по приемам пищи составляет: завтрак - 25 %, обед -35 %.

На основании п. 6.15 в суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должна составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 10-15%, 30-32% и 55-60%, соответственно, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5.

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 использование только йодированной соли.

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

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды 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 медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не допускается. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в меню могут быть использованы специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами. Технологические карты приготовления витаминизированных напитков промышленного производства «Валетек» прилагаются. О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей детей и подростков.

Согласно требований СанПиНа 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» разрешается использовать с массовой долей жира творожные изделия (не более 9% массовой доли жира), кондитерские изделия без крема.

Не рекомендуется использовать в питании детей пищевые продукты, содержащие в своем составе ароматизаторы и красители искусственного происхождения, в том числе безалкогольные газированные напитки, кондитерские изделия, жевательную резинку и др.

Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы медицинским работником 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 каши и гарниры, сахара в третьи блюда и пр.

Ежедневно суточную пробу готовых блюд в объеме 100,0 г (штучные изделия целиком) 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 медицинский работник.

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 карточка, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника, а также кулинарная обработка продуктов.

На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. производством (шеф-поваром) и кладовщиком составляет меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

- СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

- Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» /Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. В. Т. Лапшиной

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г.

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

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организации и детских оздоровительных учреждений / Под общ.ред. профессора А.Я. Перевалова. – Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Технологические карты приготовления блюд к разработанному примерному циклическому меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА)

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Кисель с витаминами «Киселек Валетек»

**Номер рецептуры:** 614

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Первалова, г. Пермь, 2013 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса, г	
	брутто, г	нетто, г
Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей школьного и дошкольного возраста	20	20
Вода	200	200
Выход		200

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0	Са (мг):	0
Жиры (г):	0	Mg (мг):	0
Углеводы (г):	18,4	Fe (мг):	0
Эн. ценность (ккал)	74	С (мг):	20,0

### Технология приготовления

Для приготовления 5 л. киселя (2 порций) 500 г концентрата разводят в 1,5 л. холодной воды, тщательно перемешивают, вливают в кипящую воду (3,5 л), размешивают и доводят до кипения.

Температура подачи 65°C.

### Требования к качеству

*Внешний вид:* вязкая однородная жидкость без комочков налита в стакан.

*Консистенция:* жидкая, однородная.

*Цвет:* соответствует используемой вкусо-ароматической добавке.

*Вкус:* свойственный используемой вкусо-ароматической добавке.

*Запах:* свойственный используемой вкусо-ароматической добавке.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА)

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Кисель с витаминами и кальцием «Валетек»

**Номер рецептуры:** 615

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса, г	
	брутто, г	нетто, г
Концентрат киселя с витаминами и кальцием «Валетек»	20	20
Вода	200	200
Выход		200

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0	Ca (мг):	50
Жиры (г):	0	Mg (мг):	0
Углеводы (г):	18,0	Fe (мг):	0
Эн. ценность (ккал)	72,0	C (мг):	30,0

### Технология приготовления

Для приготовления 5 л. киселя (2 порций) 500 г концентрата разводят в 1,5 л. холодной воды, тщательно перемешивают, вливают в кипящую воду (3,5 л), размешивают и доводят до кипения.

Температура подачи 65°C.

### Требования к качеству

*Внешний вид:* вязкая однородная жидкость без комочков налита в стакан.

*Консистенция:* жидкая, однородная.

*Цвет:* соответствует используемой вкусо - ароматической добавке.

*Вкус:* свойственный используемой вкусо - ароматической добавке.

*Запах:* свойственный используемой вкусо-ароматической добавке.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА)

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Напиток «Валетек» с витаминами

**Номер рецептуры:** 617

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса, г	
	брутто, г	нетто, г
Концентрат напитка «Валетек»	20	20
Вода	200	200
Выход		200

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0	Ca (мг):	0
Жиры (г):	0	Mg (мг):	0
Углеводы (г):	18,4	Fe (мг):	0
Эн. ценность (ккал)	74,0	C (мг):	30,0

### Технология приготовления

20 г концентрата растворить в 200 мл. кипяченой воды температурой 30-40° С.

Температура подачи 30-40°С или охлажденного до 14°С.

### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная жидкость налита в стакан.

*Консистенция:* жидкая, однородная.

*Цвет:* соответствует используемой вкусо - ароматической добавке.

*Вкус:* свойственный используемой вкусо - ароматической добавке.

*Запах:* свойственный используемой вкусо-ароматической добавке.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА)

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»

**Номер рецептуры:** 618

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса, г	
	брутто, г	нетто, г
Смесь сухая с витаминами, кальцием и магнием для напитка «Валетек»	20	20
Вода	200	200
Выход		200

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0	Ca (мг):	250
Жиры (г):	0	Mg (мг):	14
Углеводы (г):	17,4	Fe (мг):	0
Эн. ценность (ккал)	67,0	C (мг):	28,0

### Технология приготовления

20 г концентрата растворить в 200 мл. кипяченой воды температурой 30-40° С.

Температура подачи 30-40°С или охлажденного до 14°С.

### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная жидкость налита в стакан.

*Консистенция:* жидкая, однородная.

*Цвет:* соответствует используемой вкусо - ароматической добавке.

*Вкус:* свойственный используемой вкусо - ароматической добавке.

*Запах:* свойственный используемой вкусо-ароматической добавке.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА)

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Напиток с витаминами, «Валетек Классные Витаминки»

**Номер рецептуры:** 619

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса, г	
	брутто, г	нетто, г
Смесь сухая с витаминами для напитка «Валетек Классные Витаминки»	20	20
Вода	200	200
Выход		200

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0	Ca (мг):	0
Жиры (г):	0	Mg (мг):	14
Углеводы (г):	19,4	Fe (мг):	0
Эн. ценность (ккал)	75,0	C (мг):	20,0

### Технология приготовления

20 г концентрата растворить в 200 мл. кипяченой воды температурой 30-40° С.

Температура подачи 30-40°С или охлажденного до 14°С.

### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная жидкость налита в стакан.

*Консистенция:* жидкая, однородная.

*Цвет:* соответствует используемой вкусо - ароматической добавке.

*Вкус:* свойственный используемой вкусо - ароматической добавке.

*Запах:* свойственный используемой вкусо-ароматической добавке.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД  
К РАЗРАБОТАННОМУ ПРИМЕРНОМУ ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 6-18 ЛЕТ**