

Министерство образования, науки и молодёжи Республики Крым  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Крым  
«Крымский многопрофильный колледж»  
(ГАПОУ РК «КМК»))



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ РК «КМК»  
Е.Г. Мажорова  
31 августа 2022 г.

## МЕНЮ НОМЕР 1

**Категория:** дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей и лица из их числа, находящиеся на полном государственном обеспечении

г. Симферополь, 2022

Примерное 10-дневное меню разработано на основании:

1. Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации №32 от 27.10.2020года.
2. Постановления Совета Министров Республики Крым № 856 от 25 декабря 2020года.
3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
4. СанПиН 2.3.2.1324-03
5. Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Делиплюс, 2015год.
6. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы. Под редакцией И.М.Скурыхина, М.Н.Волгарева, в 2-х томах. М.:Гласность, 1994год.
7. Химический состав российских пищевых продуктов/ под редакцией И.М.Спурихина и В.А.тутельяна.-М.: Делипринт.2007год

Разработал: Начальник ООП Гончаров.О.Н.

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1

**День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энерг. ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	15	0,08	0,12	10,88	112,2	14
	Каша молочная манная жидкая	200	5,99	42,56	2,81	209,47	181
	Икра кабачковая консервир.	150	2,4	11,1	9,45	147	73
	Колбасные изделия отварные	70/5	7,38	4,54	20,62	238,03	243
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,54	50,81	6,04	280,93	171
	Конфета шоколадная	30	1,2	16,26	11,85	170,7	—
	Какао с молоком	200	3,58	26,98	3,05	128,92	382
	Хлеб пшеничный	75	3,04	18,3	0,38	90,75	—
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	—
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>37,46</b>	<b>191,92</b>	<b>66,73</b>	<b>1507,5</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие	150	0,39	17,21	0,255	78	338
	Сок	200	1	20	0,2	92	389
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>1,39</b>	<b>37,21</b>	<b>0,455</b>	<b>170</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежей капусты	150	1,74	15,39	7,63	127,76	43
	Суп картофельный с клецками	300	4,89	28,33	5,49	189,28	108
	Бефстроганов	50/50	16,01	5,47	24,32	305,8	250
	Пюре картофельное с маслом	200/5	4,33	29,4	5,1	185,5	312
	Молоко кипяченое	200	5,6	9,4	5	104	379
	Хлеб пшеничный	100	4,05	24,4	0,5	121	—
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	—
<b>Итого за обед</b>			<b>40,87</b>	<b>133,64</b>	<b>49,69</b>	<b>1162,84</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	75	3,75	30,64	3,4	166,07	424
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	386
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,55</b>	<b>39,04</b>	<b>8,4</b>	<b>274,07</b>	
<b>Ужин</b>							
	Масло сливочное	10	0,08	0,12	10,88	112,2	14
	Фрукты свежие	150	0,39	17,21	0,255	78	338
	Запеканка из творога	150	26,33	28,09	19,17	392,43	223
	Рыба отварная	200/5	39,43	201,03	25,9	430,28	226
	Картофель отварной с маслом	200/5	4,96	38,5	10,93	273,22	310
	Кукуруза консервированная отварная	50	1,08	5,44	1,46	41,23	133
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	31,76	0,02	124,6	349
	Хлеб пшеничный	75	3,04	18,3	0,38	90,75	—
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	—
<b>Итого за ужин:</b>			<b>80</b>	<b>361,7</b>	<b>70,645</b>	<b>1672,21</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>169,27</b>	<b>763,51</b>	<b>195,92</b>	<b>4786,62</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>33,85</b>	<b>152,7</b>	<b>39,18</b>	<b>957,32</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1

**День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энерг. ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,05	0,08	7,25	74,8	14
	Сыр порциями	10	2,41	0,03	2,95	36,3	15
	Каша молочная вязкая рисовая	200	5,84	52,44	2,94	249,24	174
	Яйцо отварное	1шт	5,08	0,8	4,6	62,8	209
	Запеканка из творога	100	17,55	18,71	12,79	261,62	223
	Конфета шоколадная	30	1,2	16,26	11,85	170,7	-
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	24,66	2,5	119,8	379
	Хлеб пшеничный	75	3,04	18,3	0,38	90,75	-
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	-
Итого за завтрак:			42,22	152,53	46,91	1195,51	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие	150	0,39	17,21	0,255	78	338
	Сок	200	1	20	0,2	92	389
Итого за завтрак 2:			1,39	37,21	0,455	170	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы с маслом	150	1,65	9,23	9,63	142,28	52
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/60	12,25	22,58	4,4	179,39	106/107
	Мясо говядины отварное	100	30,08	0,61	25,93	356,2	241
	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	150/30/5	14,09	34,26	13,79	330,05	204
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	31,76	0,02	124,6	349
	Хлеб пшеничный	100	4,05	24,4	0,5	121	-
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	-
Итого за обед			66,81	144,09	55,92	1383,02	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	50	3,75	30,64	3,4	166,07	424
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	386
Итого за полдник:			9,55	39,04	8,4	274,07	
<b>Ужин</b>							
	Масло сливочное	10	0,05	0,08	7,25	74,8	14
	Фрукты свежие	150	0,39	17,21	0,255	78	338
	Икра баклажанная консерв.	150	2,85	9,75	7,05	111,45	73
	Рыба припущенная в молоке	100/50	21,22	4,81	12,4	216,14	228
	Картофель отварной с маслом	200/5	4,01	32,7	15,79	289,48	310
	Горошек консервир. отварной	50	1,46	35,41	1,51	41,21	131
	Молоко кипяченое	200	5,6	9,4	5	104	379
	Хлеб пшеничный	75	3,04	18,3	0,38	90,75	-
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	-
Итого за ужин:			42,87	148,91	51,29	1135,33	
Итого за день:			162,84	521,78	162,98	4157,93	
Среднее значение за период:			32,57	104,36	32,6	831,59	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1

**День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энер. ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,05	0,08	7,25	74,8	14
	Сыр порциями	10	2,41	0,03	2,95	36,3	15
	Каша молочная вязкая гречневая	200	9,5	56,42	4,2	277,74	173
	Икра кабачковая консервир.	150	2,4	11,1	9,45	147	73
	Омлет натуральный	106/5	11,05	3,08	16,48	208,52	210
	Конфета шоколадная	30	1,2	16,26	11,85	170,7	–
	Какао с молоком	200	3,58	26,98	3,05	128,92	382
	Хлеб пшеничный	75	3,04	18,3	0,38	90,75	–
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	–
Итого за завтрак:			37,48	153,5	57,26	1264,23	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие	150	0,39	17,21	0,255	78	338
	Сок	200	1	20	0,2	92	389
Итого за завтрак 2:			1,39	37,21	0,455	170	
<b>Обед</b>							
	Салат витаминный №2/Салат из квашенной капусты	100	1,3	10,98	6,14	99,72	49/47
	Рассольник "Ленинградский"	300	2,68	21,61	5,31	150,94	96
	Жаркое по домашнему из говядины	50/250	18,89	34,92	25,47	445,06	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	31,76	0,02	124,6	349
	Хлеб пшеничный	100	4,05	24,4	0,5	121	–
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	–
Итого за обед			31,61	144,92	39,09	1070,82	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печенье с творогом	60	7,69	24,47	4,37	168,59	409
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	386
Итого за полдник:			13,49	32,87	9,37	276,59	
<b>Ужин</b>							
	Масло сливочное	10	0,05	0,08	7,25	74,8	14
	Фрукты свежие	150	0,39	17,21	0,255	78	338
	Салат из отварной свеклы с маслом	150	1,65	9,63	9,23	142,28	52
	Биточки паровые	75	11,58	9,15	17,22	241,26	281
	Пюре картофельное с маслом	200/5	4,33	29,4	5,1	185,5	312
	Горошек консервир. отварной	50	1,46	35,41	1,51	41,21	131
	Молоко кипяченое	200	5,6	9,4	5	104	379
	Хлеб пшеничный	62	3,04	18,3	0,38	90,75	–
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	–
Итого за ужин:			32,35	149,83	47,6	1087,3	
Итого за день:			116,32	518,33	153,78	3868,94	
Среднее значение за период:			23,26	103,67	30,76	773,79	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1

**День 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энерг. ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	15	0,08	0,12	10,88	112,2	14
	Яйцо отварное	1шт	5,08	0,8	4,6	62,8	209
	Курица отварная	100/5	28,14	0,1	34,17	425,52	288
	Пюре картофельное с маслом	200/5	4,33	29,4	5,1	185,5	312
	Конфета шоколадная	30	1,2	16,26	11,85	170,7	—
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	24,66	2,5	119,8	385
	Хлеб пшеничный	75	3,04	18,3	0,38	90,75	—
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	—
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>51,72</b>	<b>95,63</b>	<b>73,63</b>	<b>1280,97</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие	150	0,39	17,21	0,255	78	338
	Сок	200	1	20	0,2	92	389
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>1,39</b>	<b>37,21</b>	<b>0,455</b>	<b>170</b>	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	100	0,98	6,69	10,17	123,92	67
	Суп из овощей	300	2,19	13,91	4,72	111,9	99
	Плов из говядины	50/200	19,66	51,02	23,35	492,92	265
	Компот из яблок	200	0,12	29,16	0,08	104,99	342
	Хлеб пшеничный	100	4,05	24,4	0,5	121	—
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	—
<b>Итого за обед</b>			<b>31,25</b>	<b>146,43</b>	<b>40,47</b>	<b>1084,23</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	50	3,75	30,64	3,4	166,07	424
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	386
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,55</b>	<b>39,04</b>	<b>8,4</b>	<b>274,07</b>	
<b>Ужин</b>							
	Масло сливочное	10	0,05	0,08	7,25	74,8	14
	Фрукты свежие	150	0,39	17,21	0,255	78	338
	Огурец крсервир.натуральный	150	0,5	3,39	0,3	16,5	70
	Ряба отварная	200/5	39,04	197,19	5,86	219,17	226
	Картофель отварной с маслом	200/5	4,35	35,43	15,86	302,36	310
	Кукуруза консервир. отварная	50	1,08	5,44	1,46	41,23	133
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	31,76	0,02	124,6	349
	Хлеб пшеничный	75	3,04	18,3	0,38	90,75	—
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	—
<b>Итого за ужин:</b>			<b>53,14</b>	<b>330,05</b>	<b>33,04</b>	<b>1076,91</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>147,18</b>	<b>649,31</b>	<b>156,08</b>	<b>3890,8</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>29,44</b>	<b>129,86</b>	<b>31,22</b>	<b>778,16</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1

**День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	15	0,08	0,12	10,88	112,2	14
	Сыр порциями	10	2,41	0,03	2,95	36,3	15
	Икра кабачковая консервир.	150	2,4	11,1	9,45	147	73
	Колбасные изделия отварные	70/5	7,38	4,54	20,62	238,03	243
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	4,58	22,79	4,51	159,9	309
	Конфета шоколадная	30	1,2	16,26	11,85	170,7	—
	Какао с молоком	200	3,58	26,98	3,05	128,92	382
	Хлеб пшеничный	75	3,04	18,3	0,38	90,75	—
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	—
Итого за завтрак:			28,92	121,37	65,35	1213,3	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие	250	0,65	28,68	0,43	130	338
	Сок	200	1	20	0,2	92	389
Итого за завтрак 2:			1,65	48,68	0,63	222	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашенной капусты	150	1,3	13,94	7,64	122,17	47
	Суп картофельный с горохом	300	7,15	25,67	5,08	179,48	102
	Шницель рыбный натуральный	100/5	15,84	11,29	15,32	248,78	235
	Пюре картофельное с маслом	200/5	4,33	29,4	5,1	185,5	312
	Чай с сахаром	200	0,2	15,04	0,05	52,37	376
	Хлеб пшеничный	100	4,05	24,4	0,5	121	—
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	—
Итого за обед			37,12	140,99	35,34	1038,8	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные с капустой	60	4,1	24,21	4,73	155,11	409
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	386
Итого за полдник:			9,9	32,61	9,73	263,11	
<b>Ужин</b>							
	Масло сливочное	10	0,05	0,08	7,25	74,8	14
	Запеканка из творога	100	17,55	18,71	12,79	261,62	223
	Салат из консервирован. огурцов	150	0,71	4,59	7,77	90,09	21
	Гуляш из говядины	75/75	22,44	4,07	26,57	345,61	260
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/5	6,38	33,93	5,24	199,98	303
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	31,76	0,02	124,6	349
	Хлеб пшеничный	75	3,04	18,3	0,38	90,75	—
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	—
Итого за ужин:			54,86	132,69	61,67	1316,95	
Итого за день:			132,45	476,34	172,72	4054,16	
Среднее значение за период:			26,49	95,27	34,54	810,83	