

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 из многодетных и малообеспеченных семей

г. Симферополь, 2022

зПримерное 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 2

**День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,05	0,08	7,25	74,8	14
	Каша жидкая молочная манная	200	5,99	42,56	2,81	209,47	181
	Икра кабачковая	100	1,6	7,4	6,3	98	73
	Яйцо отварное	1шт	5,08	0,8	4,6	62,8	209
	Хлебцы рыбные	100	15,46	5,87	4,56	130,26	238
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	28,22	2,74	136,65	379
	Хлеб пшеничный	52	4,42	22,1	1,72	125,84	—
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	—
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>38,76</b>	<b>122,33</b>	<b>31,17</b>	<b>931,06</b>	
<b>Обед</b>							
	Конфета шоколадная	30	1,2	16,26	11,87	170,7	—
	Салат из свежей капусты/ Овощи натуральные	100	1,16	10,26	5,09	85,17	43/70
	Борщ с картофелем и капустой	250	1,7	9,73	5,89	106,79	82
	Курица отварная	75	20,24	0,25	17,4	238,83	293
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/5	6,38	33,93	5,24	199,98	171
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	386
	Хлеб пшеничный	55	4,68	23,38	1,82	133,1	—
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	—
<b>Итого за обед</b>			<b>44,22</b>	<b>117,51</b>	<b>53,5</b>	<b>1135,81</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>82,98</b>	<b>239,84</b>	<b>84,67</b>	<b>2066,87</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>41,49</b>	<b>119,92</b>	<b>42,34</b>	<b>1033,44</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2

**День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,05	0,08	7,25	74,8	14
	Яйцо отварное	1шт	5,08	0,8	4,6	62,8	209
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/40	20,41	41,08	17,29	395,7	223
	Молоко кипяченое	200	5,6	9,4	5	104	385
	Хлеб пшеничный	60	5,1	25,5	1,98	145,2	–
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	–
Итого за завтрак:			39,3	92,16	37,31	875,74	
<b>Обед</b>							
	Фрукты свежие	200	0,52	22,94	0,34	104	338
	Винегрет овощной/ Салат картофельный с огурцом консервир.	100/100	0,98	6,69	0,18	33,91	67/42
	Суп картофельный с горохом	300	7,15	25,67	5,88	179,48	102
	Тефтели рыбные с соусом	150/90	20,39	24,86	21,31	376,96	239
	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	150/20/5	11,68	34,23	10,84	293,75	204
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	349
	Хлеб пшеничный	60	5,1	25,5	1,98	145,2	–
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	–
Итого за обед			54,68	163,59	46,72	1334,54	
Итого за день:			93,98	255,75	84,03	2210,28	
Среднее значение за период:			46,99	127,88	42,01	1105,14	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2

**День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,05	0,08	7,25	74,8	14
	Курица отварная	75	20,24	0,25	17,4	238,83	288
	Рагу из овощей	100	1,66	9,93	5,71	97,49	143
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	386
	Хлеб пшеничный	47	2,43	14,64	0,3	72,6	—
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	—
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>32,71</b>	<b>45,43</b>	<b>36,79</b>	<b>669,23</b>	
<b>Обед</b>							
	Булочка домашняя	50	3,79	30,69	8,9	222,57	424
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,5	21,56	3,26	135,51	112
	Биточки паровые	100	15,39	12,15	18,11	271,8	281
	Капуста тушеная	100	1,72	11,35	2,67	72,86	321
	Сок	200	1	20	0,2	92	389
	Хлеб пшеничный	40	3,4	17	1,32	96,8	—
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	—
<b>Итого за обед</b>			<b>31,86</b>	<b>128,05</b>	<b>35,65</b>	<b>984,78</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,57</b>	<b>173,48</b>	<b>72,44</b>	<b>1654,01</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>32,29</b>	<b>86,74</b>	<b>36,22</b>	<b>827,01</b>	

**Менюготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энергетическая 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
	Конфета шоколадная	30	1,2	16,26	11,85	170,7	—
	Мясо говядины отварное	50	15,07	0,42	12,97	178,66	241
	Капуста тушеная	100	1,7	11,32	0,13	46,68	321
	Молоко кипяченое	200	5,6	9,4	5	104	385
	Хлеб пшеничный	60	5,1	25,5	1,98	145,2	—
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	—
Итого за завтрак:			34,19	78,31	43,32	849,58	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежей капусты/Салат из консервир. огурцов	100	1,16	10,26	5,09	85,18	43/21
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,14	17,37	2,56	104,04	101
	Жаркое по домашнему из говядины	50/250	18,9	35	25,47	445,44	259
	Сок	200	1	20	0,2	92	389
	Хлеб пшеничный	60	5,1	25,5	1,98	145,2	—
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	—
Итого за обед			31,36	123,43	36,49	965,1	
Итого за день:			65,55	201,74	79,81	1814,68	
Среднее значение за период:			32,78	100,87	39,91	907,34	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энергетическая 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
	Салат из моркови с изюмом и лимоном	100	1,41	22,78	0,16	93,24	66
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/40	20,33	41,08	17,29	395,7	223
	Молоко кипяченое	200	5,6	9,4	5	104	385
	Хлеб пшеничный	45	3,83	19,13	1,49	108,9	—
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	—
Итого за завтрак:			36,69	107,8	35,33	906,18	
<b>Обед</b>							
	Фрукты свежие	200	0,52	22,94	0,34	104	338
	Суп из овощей	250	1,83	11,6	3,94	93,23	99
	Оладьи из печени говяжьей	100	19,28	12,13	19,12	303,64	282
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/5	6,38	33,93	5,24	199,98	171
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	349
	Хлеб пшеничный	60	5,1	25,5	1,98	145,2	—
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	—
Итого за обед			41,97	129,8	36,81	1047,29	
Итого за день:			78,66	237,6	72,14	1953,47	
Среднее значение за период:			39,33	118,8	36,07	976,74	