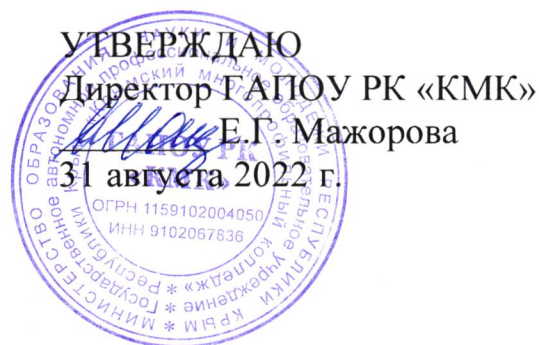


Министерство образования, науки и молодёжи Республики Крым
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Республики Крым
«Крымский многопрофильный колледж»
(ГАПОУ РК «КМК»))



МЕНЮ НОМЕР 1

Категория: обучающиеся, проживающие в общежитии

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
Обед							
	Сыр порциями	10	2,41	0,03	2,95	36,3	15
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250/10	1,7	9,71	5,88	106,69	82
	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	171
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	386
	Хлеб пшеничный	70	5,95	29,75	2,31	169,4	—
	Хлеб ржаной	42	3,57	17,85	1,39	108,78	—
Итого за обед			48,25	103,73	49,34	1074,71	
Итого за день:			48,25	103,73	49,34	1074,71	
Среднее значение за период:			48,25	103,73	49,34	1074,71	

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
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	4,08	23,63	4,54	157,54	108
	Тефтели рыбные с соусом	100/60	13,58	16,57	14,21	251,3	239
	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	100/20/5	9,4	22,85	10,41	232,5	204
	Сок	200	1	20	0,2	92	389
	Хлеб пшеничный	55	4,68	23,38	1,82	133,1	-
	Хлеб ржаной	42	3,57	17,85	1,39	108,78	-
Итого за обед			36,3	32,61	124,24	975,38	
Итого за день:			36,3	32,61	124,24	975,38	
Среднее значение за период:			36,3	32,61	124,24	975,38	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед							
	Конфета шоколадная	17	0,68	9,21	6,72	96,73	—
	Борщ с картофелем и капустой	250	1,42	9,4	3,88	86,14	82
	Биточки паровые	100	15,24	7,68	15,33	234,8	281
	Капуста тушеная	100	1,72	11,35	2,67	72,86	321
	Сок	200	1	20	0,2	92	389
	Хлеб пшеничный	52	4,42	22,1	1,72	125,84	—
	Хлеб ржаной	42	3,57	17,85	1,39	108,78	—
Итого за обед			28,05	97,58	31,91	817,1	
Итого за день:			28,05	97,58	31,91	817,1	
Среднее значение за период:			28,05	97,58	31,91	817,1	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед							
	Фрукты свежие	200	0,52	22,94	0,34	104	338
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,14	17,38	2,56	104,07	101
	Курица отварная	50/5	13,52	0,2	15,22	196,62	288
	Омлет натуральный	111	11,02	3,08	16,48	208,52	210
	Молоко кипяченое	200	5,6	9,4	5	104	385
	Хлеб пшеничный	70	5,95	29,75	2,31	169,4	—
	Хлеб ржаной	42	3,57	17,85	1,39	108,78	—
Итого за обед			42,35	100,59	43,3	995,36	
Итого за день:			42,35	100,59	43,3	995,36	
Среднее значение за период:			42,35	100,59	43,3	995,36	

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
Обед							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/40	20,41	41,08	17,29	395,7	223
	Суп из овощей	300	2,19	13,91	4,72	111,9	99
	Оладьи из печени говяжьей	70/5	13,02	6,5	16,7	236,39	282
	Капуста тушеная	100	1,72	11,35	2,67	72,86	171
	Молоко кипяченое	200	5,6	9,4	5	104	385
	Хлеб пшеничный	58	4,93	24,65	1,91	140,36	–
	Хлеб ржаной	42	3,57	17,85	1,39	108,78	–
Итого за обед			52,88	127,21	46,23	1154,43	
Итого за день:			52,88	127,21	46,23	1154,43	
Среднее значение за период:			52,88	127,21	46,23	1154,43	