

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 2

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 2

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энерг. ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Масло сливочное	15	0,08	0,12	10,88	112,2	14
	Сыр порциями	10	2,41	0,03	2,95	36,3	15
	Яйцо отварное	1шт	5,08	0,8	4,6	62,8	209
	Курица отварная	75/5	21,11	0,09	26,54	328,49	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	3,1	28,22	2,74	136,65	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:			44,6	114,47	66,69	1252,89	
Завтрак 2							
	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	
Обед							
	Салат из свежей капусты/ Овощи натуральные	150	1,74	15,39	7,63	127,76	43/70
	Борщ с картофелем и капустой	300	1,71	11,27	4,65	103,34	82
	Гуляш из говядины	75/75	22,44	4,06	26,57	345,56	260
	Картофель отварной в молоке	200	3,68	21,51	3,78	137,48	311
	Компот из сухофруктов	200	0,44	31,76	0,02	124,6	385
	Хлеб пшеничный	100	4,05	24,4	0,5	121	–
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	–
Итого за обед			38,31	129,64	44,8	1089,24	
Полдник							
	Пирожок печеный с картофелем	60	4,18	26,26	3,29	152,06	409
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	386
Итого за полдник:			9,98	34,66	8,29	260,06	
Ужин							
	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
	Колбасные изделия отварные	50/5	5,28	3,25	15,77	180,71	243
	Капуста тушеная	150	2,58	17,03	4,01	109,34	321
	Чай с сахаром	200	0,2	15,04	0,05	52,37	376
	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:			17,44	101,79	38,6	857,75	
Итого за день:			120,31	417,77	158,84	3629,94	
Среднее значение за период:			24,06	83,55	31,77	725,99	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энерг. ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Масло сливочное	15	0,08	0,12	10,88	112,2	14
	Каша жидкая молочная манная	200	5,99	42,56	2,81	209,47	181
	Яйцо отварное	1шт	5,08	0,8	4,6	62,8	209
	Запеканка из творога	150	26,33	28,09	19,17	392,43	223
	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:			49,55	154,36	54,39	1296,77	
Завтрак 2							
	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	
Обед							
	Винегрет овощной/ Салат картофельный с огурцом консервир.	100/100	0,98	6,69	10,17	123,92	67/42
	Суп картофельный с горохом	300	7,15	25,67	5,08	179,48	102
	Тефтели рыбные с соусом	100/60	13,58	16,57	14,21	251,3	239
	Пюре картофельное с маслом	200/5	4,33	29,4	5,1	185,5	312
	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			34,78	155,74	36,73	1115,3	
Полдник							
	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	
Ужин							
	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	7,05	2,85	111,45	—
	Мясо говядины отварное с	50	15,07	0,42	12,97	178,66	241
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	9,13	45,54	5,38	282,4	309
	Горошек зеленый 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:			41,84	154,66	37,25	1090,77	
Итого за день:			137,11	541,01	137,23	3946,91	
Среднее значение за период:			27,42	108,2	27,45	789,38	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энерг. ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Масло сливочное	10	0,05	0,08	7,25	74,8	14
	Каша вязкая молочная гречневая	200	9,5	56,42	4,2	277,74	181
	Курица отварная	100/5	21,11	0,09	26,54	328,49	288
	Рагу из овощей	200/5	3,37	20,05	15,03	233,18	143
	Конфета шоколадная	30	1,2	16,26	11,85	170,7	—
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	28,22	2,74	136,65	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:			45,62	160,67	69,64	1441,81	
Завтрак 2							
	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	
Обед							
	Салат из консервирован. огурцов	150	0,71	4,59	7,77	90,08	21
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,5	21,56	3,26	135,51	112
	Биточки паровые	100	15,42	12,19	21,74	309,2	281
	Капуста тушеная	150	2,57	17,01	4,01	109,29	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	31,76	0,02	124,6	349
	Хлеб пшеничный	82	6,97	34,85	2,71	198,44	—
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	—
Итого за обед			33,86	143,21	41,16	1096,62	
Полдник							
	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	
Ужин							
	Масло сливочное	10	0,05	0,08	7,25	74,8	14
	Фрукты свежие	100	0,39	17,21	0,255	78	338
	Салат витаминный №2	100	1,35	11,21	6,14	100,83	49
	Ряба припущенная в молоке	100/50	21,22	102,78	12,4	216,14	228
	Картофель отварной в молоке	200	2,93	15,4	3,63	108,6	311
	Чай с сахаром	200	0,2	15,04	0,05	52,37	389
	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:			33,43	201,27	31,76	850,99	
Итого за день:			123,85	581,4	151,42	3833,49	
Среднее значение за период:			24,77	116,28	30,28	766,7	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энерг. ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Масло сливочное	15	0,08	0,12	10,88	112,2	14
	Сыр порциями	10	2,41	0,03	2,95	36,3	15
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,11	20,4	5,08	155,05	120
	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:			34,12	117,52	61,77	1178,94	
Завтрак 2							
	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	
Обед							
	Салат из свежей капусты/Салат из консервир. огурцов	150	1,74	15,39	7,63	127,76	43/21
	Суп картофельный с крупой рисовой	300	2,56	20,85	3,06	124,89	101
	Жаркое по домашнему из говядины	50/250	18,89	34,92	25,47	445,06	259
	Компот из свежих яблок	200	0,1	28,54	0,07	102,16	342
	Хлеб пшеничный	100	4,05	24,4	0,5	121	–
	Хлеб ржаной	50	4,25	21,25	1,65	129,5	–
Итого за обед			31,59	145,35	38,38	1050,37	
Полдник							
	Запеканка из творога	150	26,33	28,09	19,17	392,43	223
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	386
Итого за полдник:			32,13	36,49	24,17	500,43	
Ужин							
	Масло сливочное	15	0,08	0,12	10,88	112,2	14
	Фрукты свежие	150	0,39	17,21	0,255	78	338
	Икра баклажанная консервир.	150	2,85	9,75	7,05	111,45	73
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	20,09	9,04	11,16	215,6	229
	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
	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:			36,93	172,24	38,01	1088,81	
Итого за день:			136,16	508,81	162,79	3988,55	
Среднее значение за период:			27,23	101,76	32,56	797,71	

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
Завтрак							
	Масло сливочное	15	0,08	0,12	10,88	112,2	14
	Сыр порциями	10	2,41	0,03	2,95	36,3	15
	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,84	52,44	2,94	249,24	181
	Икра кабачковая консервир.	150	2,4	11,1	9,45	147	73
	Колбасные изделия отварные жареные	50	6	3,69	19,93	222,88	252
	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	—
	Чай с сахаром	200	0,1	15	0,03	51,61	376
	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:			29,65	167,59	65,16	1395,68	
Завтрак 2							
	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	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с маслом	150	1,65	9,63	9,23	142,28	52
	Суп из овощей	300	2,14	19,63	4,76	112,23	99
	Печень говяжья по-строгановски с соусом	100/100	33,62	17,06	25,18	433,77	255
	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	150/30/5	14,09	34,26	13,79	330,01	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			60,24	157,99	55,1	1393,39	
Полдник							
	Пирожок печеный с творогом	60	7,69	24,47	4,37	168,52	409
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	386
Итого за полдник:			13,49	32,87	9,37	276,52	
Ужин							
	Масло сливочное	10	0,05	0,08	7,25	74,8	14
	Фрукты свежие	150	0,39	17,21	0,255	78	338
	Огурец консервир.натуральный	150	0,5	3,39	0,3	16,5	70
	Курица отварная	75/5	21,11	0,09	26,54	328,49	288
	Картофель отварной с маслом	200/5	4,96	38,5	10,93	273,22	126
	Кукуруза консервир. отварная	50	1,08	5,44	1,46	41,23	133
	Компот из свежих яблок	200	0,1	28,54	0,07	102,16	342
	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:			35,48	132,8	48,84	1134,65	
Итого за день:			140,25	528,46	178,93	4370,24	
Среднее значение за период:			28,05	105,69	35,79	874,05	