

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 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 1

**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
	Сыр порциями	10	2,41	0,03	2,95	36,3	15
	Икра кабачковая	100	1,6	7,4	6,3	98	73
	Омлет натуральный	106	11,02	3,04	12,85	171,12	210
	Какао с молоком	200	3,58	26,98	3,05	128,92	382
	Хлеб пшеничный	60	5,1	25,5	1,98	145,2	–
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	–
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>26,82</b>	<b>78,33</b>	<b>35,57</b>	<b>747,58</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежей капусты	100	1,16	10,26	5,09	85,18	43
	Суп картофельный с клецками	250	4,08	23,63	4,58	157,91	108
	Печень говяжья жареная	100	26,04	11,66	17,31	308,38	254
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/5	6,38	33,93	5,24	199,98	171
	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	28,22	2,74	136,65	379
	Хлеб пшеничный	60	5,1	25,5	1,98	145,2	–
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	–
<b>Итого за обед</b>			<b>48,92</b>	<b>148,5</b>	<b>38,13</b>	<b>1126,54</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>75,74</b>	<b>226,83</b>	<b>73,7</b>	<b>1874,12</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>36,55</b>	<b>33,76</b>	<b>37,83</b>	<b>919,51</b>	

**Менюготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1

**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
	Сыр порциями	10	2,41	0,03	2,95	36,3	15
	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	219
	Молоко кипяченое	200	5,6	9,4	5	104	379
	Хлеб пшеничный	60	5,1	25,5	1,98	145,2	–
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	–
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>41,73</b>	<b>92,22</b>	<b>39,16</b>	<b>905,96</b>	
<b>Обед</b>							
	Фрукты свежие	200	0,52	22,94	0,34	104	338
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/60	12,25	22,58	4,4	179,39	106/107
	Мясо говядины отварное с соусом сметанным	50/30	15,49	2,09	14,48	201,07	241
	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	11,65	34,19	7,21	256,35	204
	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	–
<b>Итого за обед</b>			<b>49,07</b>	<b>142,6</b>	<b>29,8</b>	<b>1071,25</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>90,8</b>	<b>234,82</b>	<b>68,96</b>	<b>1977,21</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>44,06</b>	<b>111,97</b>	<b>34,19</b>	<b>955,35</b>	

**Менюготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1

**День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,05	0,08	7,5	74,8	14
	Икра баклажанная	100	1,9	6,5	4,7	74,3	72
	Хлебцы рыбные	120	18,55	7,03	5,48	156,34	238
	Конфета шоколадная	30	1,2	16,26	11,85	170,7	–
	Молоко кипяченое	200	5,6	9,4	5	104	385
	Хлеб пшеничный	46	3,91	19,55	1,52	111,32	–
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	–
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>34,27</b>	<b>74,12</b>	<b>37,24</b>	<b>784,7</b>	
<b>Обед</b>							
	Фрукты свежие	150	0,39	17,21	0,26	78	338
	Салат витаминный №2/Салат из квашенной капусты	100	1,3	10,98	6,14	99,72	49/47
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,17	17,6	4,41	123,71	96
	Биточки паровые	100	15,24	7,68	15,33	234,8	281
	Рагу из овощей	100	1,66	9,93	5,71	97,49	143
	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>28,22</b>	<b>115,7</b>	<b>34,56</b>	<b>915,76</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,49</b>	<b>189,82</b>	<b>71,8</b>	<b>1700,46</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>31,25</b>	<b>94,91</b>	<b>35,9</b>	<b>850,23</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1

**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
	Салат картофельный с огурцом консервир.	100	1,33	10,03	5,28	92,99	42
	Курица отварная	75	20,24	0,25	17,4	238,83	288
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	386
	Хлеб пшеничный	60	5,1	25,5	1,98	145,2	–
	Хлеб ржаной	36	3,06	15,3	1,19	93,24	–
<b>Итого за завтрак:</b>			35,58	59,56	38,1	753,06	
<b>Обед</b>							
	Фрукты свежие	185	0,48	21,22	0,31	96,2	338
	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
	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	–
<b>Итого за обед</b>			32,47	153,64	41,92	1155,38	
<b>Итого за день:</b>			68,05	213,2	80,02	1908,44	
<b>Среднее значение за период:</b>			34,03	29,78	19,05	954,22	

**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	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	20,41	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	—
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>38,04</b>	<b>114,17</b>	<b>35,82</b>	<b>942,48</b>	
<b>Обед</b>							
	Фрукты свежие	150	0,39	17,21	0,26	78	338
	Салат из квашенной капусты	100	0,87	9,29	5,1	81,44	47
	Суп картофельный с горохом	300	7,15	25,67	5,08	179,48	102
	Шницель рыбный натуральный	100/5	23,74	16,86	17,53	317,07	226
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,26	22,05	4,73	148,47	312
	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	—
<b>Итого за обед</b>			<b>44,57</b>	<b>151,88</b>	<b>36,07</b>	<b>1134,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>82,61</b>	<b>266,05</b>	<b>71,89</b>	<b>2077,38</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>41,31</b>	<b>133,03</b>	<b>35,95</b>	<b>1038,69</b>	