

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: 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 1

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед							
	Конфета шоколадная	17	0,68	9,21	6,72	96,73	–
	Суп из овощей	300	2,19	13,91	4,72	111,9	99
	Гуляш из говядины	50/50	14,97	2,71	17,68	230,02	260
	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	70	5,95	29,75	2,31	169,4	–
	Хлеб ржаной	42	3,57	17,85	1,39	108,78	–
Итого за обед			36,84	135,58	40,8	1053,46	
Итого за день:			36,84	135,58	40,8	1053,46	
Среднее значение за период:			36,84	135,58	40,8	1053,46	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед							
	Фрукты свежие	200	0,52	22,94	0,34	104	338
	Салат из свежей капусты	100	1,16	10,26	5,09	85,18	43
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/60	12,25	22,58	4,4	179,39	106/107
	Оладьи из печени говяжьей	65	12,53	7,89	12,43	197,37	282
	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	100/20/5	9,4	22,85	10,41	232,5	204
	Ряженка	200	5,8	8,4	5	108	386
	Хлеб пшеничный	60	5,1	25,5	1,98	145,2	—
	Хлеб ржаной	42	3,57	17,85	1,39	108,78	—
Итого за обед			50,33	138,27	41,04	1160,42	
Итого за день:			50,33	138,27	41,04	1160,42	
Среднее значение за период:			50,33	138,27	41,04	1160,42	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед							
	Яйцо отварное	1шт	5,08	0,8	4,6	62,8	209
	Салат витаминный №2/Салат из квашенной капусты	100	1,3	10,98	6,14	99,72	49/47
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,2	17,74	4,41	124,39	96
	Хлебцы рыбные	60/5	9,31	3,56	6,37	115,57	238
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/5	6,38	33,93	5,24	199,98	321
	Сок	200	1	20	0,2	92	389
	Хлеб пшеничный	62	5,27	26,35	2,05	150,04	—
	Хлеб ржаной	42	3,57	17,85	1,39	108,78	—
Итого за обед			34,08	131,07	30,4	952,56	
Итого за день:			34,08	131,07	30,4	952,56	
Среднее значение за период:			34,08	131,07	30,4	952,56	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Углеводы	Жиры	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед							
	Конфета шоколадная	17	0,68	9,21	6,72	96,73	_
	Суп из овощей	300	2,19	13,91	4,72	111,9	99
	Курица отварная	75/5	20,27	0,29	21,03	276,23	288
	Капуста тушеная	100	1,72	11,35	2,67	72,86	321
	Какао на молоке	200	3,58	26,98	3,05	128,92	382
	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			37,96	109,34	41,89	964,82	
Итого за день:			37,96	109,34	41,89	964,82	
Среднее значение за период:			37,96	109,34	41,89	964,82	

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
Обед							
	Фрукты свежие	250	0,65	28,68	0,43	130	338
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/40	20,41	41,08	17,29	395,7	223
	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	226
	Пюре картофельное с маслом	100/5	2,18	14,72	4,37	111,46	312
	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			61,57	177,46	50,09	1445,48	
Итого за день:			61,57	177,46	50,09	1445,48	
Среднее значение за период:			61,57	177,46	50,09	1445,48	