

Согласовано  
Начальник территориального отдела  
по г. Керчи и Ленинского района  
межрегионального управления  
Роспотребнадзора по Республике Крым  
и г. Севастополю



А.Н. Облиенкова

Утверждаю  
И.О. Директора ГБПО РК  
"Керченский политехнический колледж"



Колесник Д.В.

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГБПО РК  
"КЕРЧЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ"  
на 2020-2021 учебный год  
(осенне-зимний период)**

**ДВУХРАЗОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

**Малообеспеченные**

неделя: первая  
возраст: старше 12 лет

Энергетическая ценность 1800--2070 ккал

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|----------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                      |                                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1                    | 2                                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8              | 9            | 10           | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| Понедельник (день 1) |                                                   |                 |                      |              |               |                                |                |              |              |              |                           |                |               |              |
| 209                  | Яйцо вареное                                      | 40              | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                             | 0,03           | 0            | 100          | 0,24         | 22                        | 76,8           | 4,8           | 1            |
| 183                  | Каша жидкая молочная из гречневой крупы сахаром   | 210             | 9,01                 | 5,74         | 45,03         | 269                            | 0,21           | 1,64         | 25,2         | 0,29         | 181,48                    | 242,75         | 99,23         | 2,88         |
| 376                  | Чай с сахаром                                     | 200/15          | 0,07                 | 0,02         | 15            | 60                             | 0              | 0,03         | 0            |              | 11,1                      | 2,8            | 1,4           | 0,28         |
|                      | Хлеб пшеничный                                    | 40              | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                          | 0,04           |              |              | 0,52         | 9,2                       | 34,8           | 13,2          | 0,44         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30              | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 0,03           |              |              | 0,27         | 6,9                       | 31,8           | 7,5           | 0,93         |
| 15                   | Сыр                                               | 10              | 2,32                 | 2,95         | 0             | 35,83                          | 0              | 0,07         | 26           | 0,05         | 88                        | 50             | 3,5           | 0,1          |
|                      |                                                   |                 |                      |              |               |                                |                |              |              |              |                           |                |               |              |
|                      |                                                   |                 | <b>21,32</b>         | <b>14,04</b> | <b>94,45</b>  | <b>590,32</b>                  | <b>0,31</b>    | <b>1,74</b>  | <b>151,2</b> | <b>1,37</b>  | <b>318,68</b>             | <b>438,95</b>  | <b>129,63</b> | <b>5,63</b>  |
|                      | Обед                                              |                 |                      |              |               |                                |                |              |              |              |                           |                |               |              |
| 24                   | Салат из свежих помидор и огурцов с луком зеленым | 100             | 0,95                 | 6,06         | 3,05          | 70,6                           | 0,07           | 9,44         | 0            | 0,49         | 27,18                     | 30,1           | 16,51         | 0,76         |
| 52                   | Салат из свеклы отварной                          | 100             | 1,41                 | 6,01         | 8,26          | 92,8                           | 0,02           | 6,65         | 0            | 2,7          | 35,46                     | 40,63          | 20,7          | 1,32         |
| 82                   | Борщ из капусты и картофеля                       | 300             | 2,16                 | 5,9          | 13,12         | 124,5                          | 0,06           | 12,81        | 0            | 2,88         | 59,67                     | 65,52          | 31,35         | 1,47         |
| 241/330              | Мясо говядины отварное с соусом сметанным         | 100/60          | 28,08                | 22,48        | 3,52          | 326                            | 0,06           | 0,02         | 20,2         | 0,8          | 46,38                     | 228,72         | 30,86         | 3,72         |
| 310                  | Картофель отварной                                | 200             | 3,81                 | 5,76         | 30,68         | 189,8                          | 0,2            | 28           | 0            | 0,26         | 19,52                     | 106,3          | 19,1          | 1,54         |
| 342                  | Компот из свежих яблок                            | 200             | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,6                          |                | 0,9          |              | 0,08         | 14,18                     | 4,4            | 5,14          | 0,95         |
|                      | Хлеб пшеничный                                    | 90              | 7,11                 | 0,9          | 43,47         | 210,42                         | 2,8            |              |              | 1,17         | 20,7                      | 78,3           | 29,7          | 0,99         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                              | 90              | 5,04                 | 0,99         | 44,46         | 206,91                         | 0,09           |              |              | 0,81         | 20,7                      | 95,4           | 22,5          | 2,79         |
|                      |                                                   |                 |                      |              |               |                                |                |              |              |              |                           |                |               |              |
|                      |                                                   |                 | <b>47,31</b>         | <b>42,25</b> | <b>166,18</b> | <b>1242,83</b>                 | <b>3,28</b>    | <b>51,17</b> | <b>20,2</b>  | <b>6,49</b>  | <b>208,33</b>             | <b>608,74</b>  | <b>155,16</b> | <b>12,22</b> |
|                      |                                                   |                 | <b>47,77</b>         | <b>42,2</b>  | <b>171,39</b> | <b>1265,03</b>                 | <b>3,23</b>    | <b>48,38</b> | <b>20,2</b>  | <b>8,7</b>   | <b>216,61</b>             | <b>619,27</b>  | <b>159,35</b> | <b>12,78</b> |
|                      |                                                   |                 |                      |              |               |                                |                |              |              |              |                           |                |               |              |
|                      |                                                   |                 | <b>68,63</b>         | <b>56,29</b> | <b>260,63</b> | <b>1833,15</b>                 | <b>3,59</b>    | <b>52,91</b> | <b>171,4</b> | <b>7,86</b>  | <b>527,01</b>             | <b>1047,69</b> | <b>284,79</b> | <b>17,85</b> |
|                      |                                                   |                 | <b>69,09</b>         | <b>56,24</b> | <b>265,84</b> | <b>1855,35</b>                 | <b>3,54</b>    | <b>50,12</b> | <b>171,4</b> | <b>10,07</b> | <b>535,29</b>             | <b>1058,22</b> | <b>288,98</b> | <b>18,41</b> |

Зав.производством (шеф-повар) \_\_\_\_\_ З.И Якусик О.А.





| 1       | 2                                                 | 3      | 4     | 5     | 6      | 7       | 8    | 9     | 10     | 11    | 12     | 13      | 14     | 15    |
|---------|---------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
|         | Четверг (день 4)                                  |        |       |       |        |         |      |       |        |       |        |         |        |       |
|         | Завтрак                                           |        |       |       |        |         |      |       |        |       |        |         |        |       |
| 71      | Овощи натуральные свежие (помидоры)               | 100    | 1,1   | 0,2   | 3,8    | 22      | 0,06 | 17,5  | 0      | 0,7   | 14     | 26      | 20     | 0,9   |
| 70      | Овощи натуральные соленые (помидоры)              | 100    | 1,12  | 0,1   | 3,5    | 20      | 0,01 | 10,5  |        | 0,7   | 10     | 35      | 15     | 0,8   |
| 291     | Плов из мяса птицы                                | 300    | 27,02 | 13,42 | 54,68  | 448     | 0,22 | 9,8   | 42     | 0,82  | 54,14  | 284     | 80,9   | 2,8   |
| 379     | Напиток кофейный с молоком                        | 200    | 3,17  | 2,68  | 15,95  | 100,6   | 0,04 | 1,3   | 20     |       | 125,78 | 90      | 14     | 0,13  |
|         | Хлеб пшеничный                                    | 50     | 3,71  | 0,47  | 22,72  | 110,02  | 1,46 |       |        | 0,61  | 10,82  | 40,94   | 15,52  | 0,71  |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30     | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97   | 0,03 |       |        | 0,27  | 6,9    | 31,8    | 7,5    | 0,93  |
| 15      | Сыр                                               | 10     | 2,32  | 2,95  | 0      | 35,83   | 0    | 0,07  | 26     | 0,05  | 88     | 50      | 3,5    | 0,1   |
|         |                                                   |        |       |       |        |         |      |       |        |       |        |         |        |       |
|         |                                                   |        | 39    | 20,05 | 111,97 | 785,42  | 1,81 | 28,67 | 88     | 2,45  | 299,64 | 522,74  | 141,42 | 5,57  |
|         |                                                   |        | 39,02 | 19,95 | 111,67 | 783,42  | 1,76 | 21,67 | 88     | 2,45  | 295,64 | 531,74  | 136,42 | 5,47  |
|         | Обед                                              |        |       |       |        |         |      |       |        |       |        |         |        |       |
| 24      | Салат из свежих помидор и огурцов с луком зеленым | 100    | 0,95  | 6,06  | 3,05   | 70,6    | 0,07 | 9,44  | 0      | 0,49  | 27,18  | 30,1    | 16,51  | 0,76  |
| 52      | Салат из свеклы отварной                          | 100    | 1,41  | 6,01  | 8,26   | 92,8    | 0,02 | 6,65  | 0      | 2,7   | 35,46  | 40,63   | 20,7   | 1,32  |
| 96      | Рассольник Ленинградский                          | 250    | 2,01  | 5,09  | 11,98  | 107,25  | 0,09 | 8,75  | 0      | 2,35  | 29,15  | 56,73   | 24,18  | 0,93  |
| 235/332 | Шницель рыбный натуральный с соусом               | 100/60 | 14,54 | 11,46 | 12,74  | 212     | 0,06 | 4,82  | 35,4   | 5,9   | 79,28  | 230,68  | 42,78  | 3,3   |
| 144     | Рагу из овощей с кашей                            | 210    | 5,42  | 17,56 | 38,4   | 340     | 0,14 | 22,2  | 60     | 4,14  | 55,76  | 121,78  | 44,44  | 1,4   |
| 344     | Компот из свежих яблок и слив                     | 200    | 0,24  | 0,14  | 27,84  | 115     | 0,45 | 1,8   | 0,16   | 0,16  | 14,81  | 6,2     | 5,11   | 0,61  |
|         | Хлеб пшеничный                                    | 90     | 7,11  | 0,9   | 43,47  | 210,42  | 2,81 |       |        | 1,17  | 20,7   | 78,3    | 29,7   | 0,99  |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50     | 2,8   | 0,55  | 24,5   | 114,95  | 0,05 |       |        | 0,45  | 11,5   | 53      | 12,5   | 1,55  |
|         |                                                   |        |       |       |        |         |      |       |        |       |        |         |        |       |
|         |                                                   |        | 33,07 | 41,76 | 161,98 | 1170,22 | 3,67 | 47,01 | 95,56  | 14,66 | 238,38 | 576,79  | 175,22 | 9,54  |
|         |                                                   |        | 33,53 | 41,71 | 167,19 | 1192,42 | 3,62 | 44,22 | 95,56  | 16,87 | 246,66 | 587,32  | 179,41 | 10,1  |
|         |                                                   |        |       |       |        |         |      |       |        |       |        |         |        |       |
|         |                                                   |        | 72,07 | 61,81 | 273,95 | 1955,64 | 5,48 | 75,68 | 183,56 | 17,11 | 538,02 | 1099,53 | 316,64 | 15,11 |
|         |                                                   |        | 72,55 | 61,66 | 278,86 | 1975,84 | 5,38 | 65,89 | 183,56 | 19,32 | 542,3  | 1119,06 | 315,83 | 15,57 |



неделя: вторая  
 возраст: старше 12 лет

Энергетическая ценность 1800--2070 ккал

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                      |                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |                                | В <sub>1</sub> | С            | А             | Е            | Ca                        | Р             | Mg            | Fe           |
|                      |                                           |                 | 4                    | 5            | 6             |                                | 7              | 8            | 9             | 10           | 11                        | 12            | 13            | 14           |
| Понедельник (день 6) |                                           |                 |                      |              |               |                                |                |              |               |              |                           |               |               |              |
| Завтрак              |                                           |                 |                      |              |               |                                |                |              |               |              |                           |               |               |              |
| 321                  | Капуста тушеная                           | 100             | 2,1                  | 3,24         | 9,42          | 75,1                           | 0,03           | 17,16        |               | 1,73         | 55,45                     | 40,14         | 20,65         | 0,81         |
| 304                  | Рисотварной с маслом сливочным            | 200             | 4,85                 | 7,15         | 48,9          | 279,6                          | 0,05           | 0,71         | 16,5          | 0,93         | 54,6                      | 100,66        | 51,14         | 1,55         |
| 243                  | Сосиска отварная с маслом сливочным       | 100             | 11,1                 | 31,1         | 0,5           | 328                            | 0,18           |              | 40            | 0,5          | 37                        | 162           | 20            | 1,8          |
| 377                  | Чай с лимоном                             | 200/15/7        | 0,13                 | 0,02         | 15,2          | 62                             | 0              | 2,83         | 0             | 0,01         | 14,2                      | 4,4           | 2,4           | 0,36         |
| 209                  | Яйцо вареное                              | 40              | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                             | 0,03           | 0            | 100           | 0,24         | 22                        | 76,8          | 4,8           | 1            |
|                      | Хлеб пшеничный                            | 50              | 3,71                 | 0,47         | 22,72         | 110,02                         | 1,46           |              |               | 0,61         | 10,82                     | 40,94         | 15,52         | 0,71         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30              | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 0,03           |              |               | 0,27         | 6,9                       | 31,8          | 7,5           | 0,93         |
|                      |                                           |                 |                      |              |               |                                |                |              |               |              |                           |               |               |              |
|                      |                                           |                 | <b>28,65</b>         | <b>46,91</b> | <b>111,84</b> | <b>986,69</b>                  | <b>1,78</b>    | <b>20,7</b>  | <b>156,5</b>  | <b>4,29</b>  | <b>200,97</b>             | <b>456,74</b> | <b>122,01</b> | <b>7,16</b>  |
| Обед                 |                                           |                 |                      |              |               |                                |                |              |               |              |                           |               |               |              |
| 20                   | Салат из свежих огурцов                   | 100             | 0,75                 | 6,01         | 2,35          | 66,6                           | 0,03           | 4,69         | 0             | 0,36         | 22,32                     | 39,59         | 13,87         | 0,57         |
| 21                   | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 100             | 0,89                 | 5,04         | 2,58          | 59,1                           | 0,15           | 4,11         |               | 0,33         | 23,74                     | 23,22         | 13,32         | 0,61         |
| 108                  | Суп картофельный с клецками               | 250             | 3,56                 | 4,59         | 18,63         | 144,25                         | 0,11           | 5,75         | 21,05         | 1,63         | 33,4                      | 72,23         | 25,35         | 1,18         |
| 289                  | Рагу из мяса птицы                        | 350             | 25,62                | 21,3         | 30,4          | 416                            | 0,18           | 23,4         | 42            | 4            | 57,18                     | 276,2         | 72            | 3,66         |
| 342                  | Компот из свежих фруктов                  | 200             | 0,3                  | 0,12         | 27,91         | 115                            | 0,01           | 2,09         | 0             | 0,22         | 17,32                     | 9,45          | 7,39          | 0,65         |
|                      | Хлеб пшеничный                            | 90              | 7,11                 | 0,9          | 43,47         | 210,42                         | 2,81           |              |               | 1,17         | 20,7                      | 78,3          | 29,7          | 0,99         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                      | 50              | 2,8                  | 0,55         | 24,5          | 114,95                         | 0,05           |              |               | 0,45         | 11,5                      | 53            | 12,5          | 1,55         |
|                      |                                           |                 |                      |              |               |                                |                |              |               |              |                           |               |               |              |
|                      |                                           |                 | <b>40,14</b>         | <b>33,47</b> | <b>147,26</b> | <b>1067,22</b>                 | <b>3,19</b>    | <b>35,93</b> | <b>63,05</b>  | <b>7,83</b>  | <b>162,42</b>             | <b>528,77</b> | <b>160,81</b> | <b>8,6</b>   |
|                      |                                           |                 | <b>40,28</b>         | <b>32,5</b>  | <b>147,49</b> | <b>1059,72</b>                 | <b>3,31</b>    | <b>35,35</b> | <b>63,05</b>  | <b>7,8</b>   | <b>163,84</b>             | <b>512,4</b>  | <b>160,26</b> | <b>8,64</b>  |
|                      |                                           |                 |                      |              |               |                                |                |              |               |              |                           |               |               |              |
|                      |                                           |                 | <b>68,79</b>         | <b>80,38</b> | <b>259,1</b>  | <b>2053,91</b>                 | <b>4,97</b>    | <b>56,63</b> | <b>219,55</b> | <b>12,12</b> | <b>363,39</b>             | <b>985,51</b> | <b>282,82</b> | <b>15,76</b> |
|                      |                                           |                 | <b>68,93</b>         | <b>79,41</b> | <b>259,33</b> | <b>2046,41</b>                 | <b>5,09</b>    | <b>56,05</b> | <b>219,55</b> | <b>12,09</b> | <b>364,81</b>             | <b>969,14</b> | <b>282,27</b> | <b>15,8</b>  |

| 1       | 2                                    | 3      | 4            | 5            | 6             | 7              | 8           | 9            | 10            | 11           | 12            | 13             | 14            | 15           |
|---------|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
|         | Вторник (день 7)                     |        |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
|         | Завтрак                              |        |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
| 71      | Овощи натуральные свежие (помидоры)  | 100    | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 22             | 0,06        | 17,5         | 0             | 0,7          | 14            | 26             | 20            | 0,9          |
| 70      | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 100    | 1,12         | 0,1          | 3,5           | 20             | 0,01        | 10,5         |               | 0,7          | 10            | 35             | 15            | 0,8          |
| 288     | Курица отварная с маслом             | 100/10 | 23,48        | 25,82        | 0,48          | 328            | 0,04        | 2,36         | 98,2          | 1,02         | 56            | 167            | 20,28         | 1,9          |
| 204     | Макароны отварные с сыром            | 180    | 12,18        | 14,33        | 30,7          | 300,96         | 0,07        | 0,2          | 103,68        | 0,96         | 265,68        | 181,87         | 18,29         | 1,1          |
| 210     | Омлет натуральный                    | 116    | 10,78        | 19,2         | 2,04          | 224            | 0,08        | 0            | 251           | 0,08         | 79,72         | 174,6          | 12,48         | 2,04         |
| 379     | Напиток кофейный с молоком           | 200    | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 100,6          | 0,04        | 1,3          | 20            |              | 125,78        | 90             | 14            | 0,13         |
|         | Хлеб пшеничный                       | 40     | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 0,04        |              |               | 0,52         | 9,2           | 34,8           | 13,2          | 0,44         |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30     | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 0,03        |              |               | 0,27         | 6,9           | 31,8           | 7,5           | 0,93         |
|         |                                      |        | <b>55,55</b> | <b>62,96</b> | <b>87,11</b>  | <b>1138,05</b> | <b>0,36</b> | <b>21,36</b> | <b>472,88</b> | <b>3,55</b>  | <b>557,28</b> | <b>706,07</b>  | <b>105,75</b> | <b>7,44</b>  |
|         |                                      |        | <b>55,57</b> | <b>62,86</b> | <b>86,81</b>  | <b>1136,05</b> | <b>0,31</b> | <b>14,36</b> | <b>472,88</b> | <b>3,55</b>  | <b>553,28</b> | <b>715,07</b>  | <b>100,75</b> | <b>7,34</b>  |
|         | Обед                                 |        |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |
| 67      | Винегрет овощной ( лук зеленый)      | 100    | 1,39         | 10,02        | 6,55          | 122            | 0,04        | 11,73        | 0             | 4,62         | 41,46         | 38,53          | 20,12         | 0,86         |
| 67      | Винегрет овощной (лук репчатый)      | 100    | 1,4          | 10,04        | 7,29          | 125,1          | 0,04        | 9,63         | 0             | 4,5          | 31,24         | 43,27          | 19,53         | 0,83         |
| 98      | Суп крестьянский с крупой            | 300    | 1,78         | 5,9          | 7,31          | 91,5           | 0,05        | 11,85        | 0             | 2,76         | 43,05         | 40,29          | 17,01         | 0,69         |
| 240/331 | Фрикадельки рыбные с соусом          | 100/60 | 12,82        | 4,38         | 12,16         | 140            | 0,12        | 1,32         | 39            | 0,6          | 58,08         | 176,68         | 41,64         | 1,2          |
| 304     | Рис отварной                         | 180    | 4,37         | 6,44         | 44,01         | 251,64         | 0,4         | 0            |               | 0,33         | 1,64          | 73,13          | 19,6          | 0,64         |
| 349     | Компот из сухофруктов                | 200    | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,8          | 0,02        | 0,73         | 0             | 0,51         | 32,48         | 23,44          | 17,46         | 0,7          |
|         | Хлеб пшеничный                       | 90     | 7,11         | 0,9          | 43,47         | 210,42         | 2,81        |              |               | 1,17         | 20,7          | 78,3           | 29,7          | 0,99         |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30     | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 0,03        |              |               | 0,27         | 6,9           | 31,8           | 7,5           | 0,93         |
|         |                                      |        | <b>29,81</b> | <b>28,06</b> | <b>160,33</b> | <b>1017,33</b> | <b>3,47</b> | <b>25,63</b> | <b>39</b>     | <b>10,26</b> | <b>204,31</b> | <b>462,17</b>  | <b>153,03</b> | <b>6,01</b>  |
|         |                                      |        | <b>29,82</b> | <b>28,08</b> | <b>161,07</b> | <b>1020,43</b> | <b>3,47</b> | <b>23,53</b> | <b>39</b>     | <b>10,14</b> | <b>194,09</b> | <b>466,91</b>  | <b>152,44</b> | <b>5,98</b>  |
|         |                                      |        | <b>85,36</b> | <b>91,02</b> | <b>247,44</b> | <b>2155,38</b> | <b>3,83</b> | <b>46,99</b> | <b>511,88</b> | <b>13,81</b> | <b>761,59</b> | <b>1168,24</b> | <b>258,78</b> | <b>13,45</b> |
|         |                                      |        | <b>85,39</b> | <b>90,94</b> | <b>247,88</b> | <b>2156,48</b> | <b>3,78</b> | <b>37,89</b> | <b>511,88</b> | <b>13,69</b> | <b>747,37</b> | <b>1181,98</b> | <b>253,19</b> | <b>13,32</b> |







| 1                 | 2                                                         | 3        | 4            | 5            | 6             | 7              | 8           | 9            | 10           | 11           | 12            | 13            | 14            | 15           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Пятница (день 10) |                                                           |          |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |
| Завтрак           |                                                           |          |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |
| 181               | Каша молочная манная жидкая                               | 220      | 6,11         | 10,72        | 42,36         | 291            | 0,17        | 1,17         | 58           | 0,52         | 134,04        | 118,19        | 20,3          | 0,5          |
| 224/337           | Запеканка из творога с морковью с соусом                  | 160      | 5,88         | 5,24         | 16,91         | 138            | 0,04        | 0,63         | 22,1         | 1,08         | 61,29         | 80,7          | 12,68         | 0,59         |
| 209               | Яйцо вареное                                              | 40       | 5,08         | 4,6          | 0,28          | 63             | 0,03        | 0            | 100          | 0,24         | 22            | 76,8          | 4,8           | 1            |
| 377               | Чай с лимоном                                             | 200/15/7 | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62             | 0           | 2,83         | 0            | 0,01         | 14,2          | 4,4           | 2,4           | 0,36         |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 40       | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 0,04        |              |              | 0,52         | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44         |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 30       | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 0,03        |              |              | 0,27         | 6,9           | 31,8          | 7,5           | 0,93         |
| 15                | Сыр                                                       | 10       | 2,32         | 2,95         | 0             | 35,83          | 0           | 0,07         | 26           | 0,05         | 88            | 50            | 3,5           | 0,1          |
| 14                | Масло сливочное                                           | 10       | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 0           | 0            | 40           | 0,11         | 2,4           | 3             | 0             | 0,02         |
|                   |                                                           |          | <b>24,44</b> | <b>31,51</b> | <b>109,02</b> | <b>818,32</b>  | <b>0,31</b> | <b>4,7</b>   | <b>246,1</b> | <b>2,8</b>   | <b>338,03</b> | <b>399,69</b> | <b>64,38</b>  | <b>3,94</b>  |
| Обед              |                                                           |          |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |
| 20                | Салат из свежих огурцов                                   | 100      | 0,75         | 6,01         | 2,35          | 66,6           | 0,03        | 4,69         | 0            | 0,36         | 22,32         | 39,59         | 13,87         | 0,57         |
| 70                | Овощи натуральные соленые (помидоры)                      | 100      | 1,12         | 0,1          | 3,5           | 20             | 0,01        | 10,5         |              | 0,7          | 10            | 35            | 15            | 0,8          |
| 82                | Борщ из свежей капусты и картофеля                        | 300      | 2,16         | 5,9          | 13,12         | 124,5          | 0,06        | 12,81        | 0            | 2,88         | 59,67         | 65,52         | 31,35         | 1,47         |
| 295/332           | Котлета рубленая из мяса птицы с соусом сметанным с луком | 100/60   | 16,3         | 18,14        | 19,7          | 308            | 0,26        | 1,84         | 52,6         | 2,98         | 71,94         | 113,12        | 26,6          | 1,64         |
| 145               | Картофель тушеный с луком                                 | 180      | 3,76         | 12,69        | 25,33         | 234            | 0,18        | 21,58        | 14,4         | 5,09         | 39,83         | 101,63        | 34,4          | 1,46         |
| 342               | Компот из свежих фруктов                                  | 200      | 0,3          | 0,12         | 27,91         | 115            | 0,01        | 2,09         | 0            | 0,22         | 17,32         | 9,45          | 7,39          | 0,65         |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 90       | 7,11         | 0,9          | 43,47         | 210,42         | 2,81        |              |              | 1,17         | 20,7          | 78,3          | 29,7          | 0,99         |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 50       | 2,8          | 0,55         | 24,5          | 114,95         | 0,05        |              |              | 0,45         | 11,5          | 53            | 12,5          | 1,55         |
|                   |                                                           |          | <b>33,18</b> | <b>44,31</b> | <b>156,38</b> | <b>1173,47</b> | <b>3,4</b>  | <b>43,01</b> | <b>67</b>    | <b>13,15</b> | <b>243,28</b> | <b>460,61</b> | <b>155,81</b> | <b>8,33</b>  |
|                   |                                                           |          | <b>33,55</b> | <b>38,4</b>  | <b>157,53</b> | <b>1126,87</b> | <b>3,38</b> | <b>48,82</b> | <b>67</b>    | <b>13,49</b> | <b>230,96</b> | <b>456,02</b> | <b>156,94</b> | <b>8,56</b>  |
|                   |                                                           |          | <b>57,62</b> | <b>75,82</b> | <b>265,4</b>  | <b>1991,79</b> | <b>3,71</b> | <b>47,71</b> | <b>313,1</b> | <b>15,95</b> | <b>581,31</b> | <b>860,3</b>  | <b>220,19</b> | <b>12,27</b> |
|                   |                                                           |          | <b>57,99</b> | <b>69,91</b> | <b>266,55</b> | <b>1945,19</b> | <b>3,69</b> | <b>53,52</b> | <b>313,1</b> | <b>16,29</b> | <b>568,99</b> | <b>855,71</b> | <b>221,32</b> | <b>12,5</b>  |

**Среднесуточное употребление пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ на 1 учащегося в ГБП ОУ РК Керченский политехнический колледж**

Таблица с салатами из вареных или консервированных овощей

| Дни                 | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|---------------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|----------------|--------|---------|-------|---------------------------|----------|---------|--------|
|                     | Б                    | Ж      | У       |                                | В <sub>1</sub> | С      | А       | Е     | Са                        | Р        | Мg      | Fe     |
| 1                   | 69,09                | 56,24  | 265,84  | 1855,35                        | 3,54           | 50,12  | 171,4   | 10,07 | 535,29                    | 1058,22  | 288,98  | 18,41  |
| 2                   | 74,21                | 65,88  | 244,23  | 1872,44                        | 3,67           | 57,92  | 204,58  | 12,33 | 747,29                    | 1035,61  | 259,91  | 12,36  |
| 3                   | 65,4                 | 73,14  | 299,5   | 2133,51                        | 4,04           | 72,57  | 152,8   | 15,53 | 610,84                    | 1002,65  | 259,35  | 13,01  |
| 4                   | 72,55                | 61,66  | 278,86  | 1975,84                        | 5,38           | 65,89  | 183,56  | 19,32 | 542,3                     | 1119,06  | 315,83  | 15,57  |
| 5                   | 74,76                | 60,07  | 276,91  | 1955,79                        | 3,54           | 31,16  | 197,2   | 15,66 | 608,02                    | 1062,07  | 385,09  | 15,52  |
| 6                   | 68,93                | 79,41  | 259,33  | 2046,41                        | 5,09           | 56,05  | 219,55  | 12,09 | 364,81                    | 969,14   | 282,27  | 15,8   |
| 7                   | 85,39                | 90,94  | 247,88  | 2156,48                        | 3,78           | 37,89  | 511,88  | 13,69 | 747,37                    | 1181,98  | 253,19  | 13,32  |
| 8                   | 64,57                | 90     | 297,58  | 2280,17                        | 4,23           | 58,63  | 240,22  | 18,06 | 628,6                     | 1001,59  | 254,36  | 13,06  |
| 9                   | 74,71                | 55,12  | 284,1   | 1952,7                         | 4,94           | 75,2   | 123,8   | 24,56 | 581,03                    | 994,73   | 263,18  | 20,62  |
| 10                  | 57,99                | 69,91  | 266,55  | 1945,19                        | 3,69           | 53,52  | 313,1   | 16,29 | 568,99                    | 855,71   | 221,32  | 12,5   |
| Итого:              | 707,6                | 702,37 | 2720,78 | 20173,88                       | 41,9           | 558,95 | 2318,09 | 157,6 | 5934,54                   | 10280,76 | 2783,48 | 150,17 |
| В среднем на 1 чел. | 70,76                | 70,24  | 272,08  | 2017,39                        | 4,19           | 55,90  | 231,81  | 15,76 | 593,45                    | 1028,08  | 278,35  | 15,02  |

Таблица с салатами из свежих овощей

| Дни                 | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|---------------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|----------------|--------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
|                     | Б                    | Ж      | У       |                                | В <sub>1</sub> | С      | А       | Е      | Са                        | Р        | Мg      | Fe     |
| 1                   | 68,63                | 56,29  | 260,63  | 1833,15                        | 3,59           | 52,91  | 171,4   | 7,86   | 527,01                    | 1047,69  | 284,79  | 17,85  |
| 2                   | 74,1                 | 65,86  | 243,69  | 1871,34                        | 3,71           | 61,42  | 204,58  | 12,55  | 751,51                    | 1060,87  | 260,5   | 12,29  |
| 3                   | 65,34                | 73,13  | 298,76  | 2130,41                        | 4,04           | 75,54  | 152,8   | 15,65  | 621,06                    | 1002,65  | 259,95  | 13,04  |
| 4                   | 72,07                | 61,81  | 273,95  | 1955,64                        | 5,48           | 75,68  | 183,56  | 17,11  | 538,02                    | 1099,53  | 316,64  | 15,11  |
| 5                   | 74,66                | 60,07  | 277,11  | 1957,79                        | 3,58           | 32,56  | 197,2   | 15,76  | 602,02                    | 1092,07  | 385,09  | 15,42  |
| 6                   | 68,79                | 80,38  | 259,1   | 2053,91                        | 4,97           | 56,63  | 219,55  | 12,12  | 363,39                    | 985,51   | 282,82  | 15,76  |
| 7                   | 85,36                | 91,02  | 247,44  | 2155,38                        | 3,83           | 46,99  | 511,88  | 13,81  | 761,59                    | 1168,24  | 258,78  | 13,45  |
| 8                   | 64,11                | 90,05  | 292,37  | 2257,97                        | 4,28           | 61,42  | 240,22  | 15,85  | 620,32                    | 991,06   | 250,17  | 12,5   |
| 9                   | 74,03                | 57,09  | 280,44  | 1954,6                         | 4,97           | 91,88  | 123,8   | 23,51  | 580,12                    | 1007,69  | 263,15  | 20,1   |
| 10                  | 57,62                | 75,82  | 265,4   | 1991,79                        | 3,71           | 47,71  | 313,1   | 15,95  | 581,31                    | 860,3    | 220,19  | 12,27  |
| Итого:              | 704,71               | 711,52 | 2698,89 | 20161,98                       | 42,16          | 602,74 | 2318,09 | 150,17 | 5946,35                   | 10315,61 | 2782,08 | 147,79 |
| В среднем на 1 чел. | 70,47                | 71,15  | 269,89  | 2016,20                        | 4,22           | 60,27  | 231,81  | 15,02  | 594,64                    | 1031,56  | 278,21  | 14,78  |

\* В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение 6 настоящих санитарных правил утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 №45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08»), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

\* В соответствии с приложением 8 (таблица 2) настоящих санитарных правил утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 №45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08») для обучающихся, проживающих в общежитии, а также отнесенных к льготной категории, рекомендуется 4 разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин), для остальных -2 разовое (завтрак и обед).

### Список использованной литературы:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна – 2011г. – 544с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию общественного питания. /Под ред. М.П. Могильного - 2013г -1008с.
- 3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Для предприятий ОП) / А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко / – К.: «Арий». – 2011 г.
- 4.Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛипринт. – 2008 г. – 276 с.