

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)**

ЕДИНОРАЗОВОЕ
ПИТАНИЕ

общежитие

неделя: первая
 возраст: старше 12 лет

Энергетическая ценность 1050--1208 ккал

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	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)														
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 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
279/331	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	120/100	15,66	17,5	20,5	302	0,01	1,44	67,84	1,1	55,9	176,74	36,66	1,74
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,88	0,09	0	0	0,8	18,77	121,14	25,92	2,04
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	85	6,32	0,8	38,64	187,04	2,49			1,04	18,4	69,6	26,4	1,21
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,07			0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
406	Пирожок печеный с яблоками	75	4,2	1,86	35,91	177	0,08	0,26	4,5	1,14	15,3	43,05	17,85	1,23
			33,97	36,28	167,23	1142,55	2,79	24,59	67,84	7,02	210,2	541,7	159,48	10,34
			34,43	36,23	172,44	1164,75	2,74	21,8	67,84	9,23	218,48	552,23	163,67	10,9

Зав.производством (шеф-повар) _____ 3. Якусик О.А

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Пятница (день 5)													
	Обед													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0	3,5	0	0	23	0	14	0,6
87	Щи из свежей капусты	300	2,11	5,86	7,08	96	0,05	20,55	0	2,85	60,87	46,62	46,62	0,81
269/331	Котлета с соусом сметаным с томатом	100/60	16,54	21,44	17,24	330	0,2	1,06		1	48,14	203,92	40,12	2,82
202/14	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	8,05	38,43	220,56	0,03		20	0,98	14,62	46,1	10,34	1,03
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	85	6,32	0,8	38,64	187,04	2,49			1,04	18,4	69,6	26,4	1,21
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,07			0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
			36,58	37,18	165,75	1121,13	2,88	27,41	20	6,68	189,31	474,84	160,12	9,49
			36,68	37,18	165,55	1119,13	2,84	26,01	20	6,58	195,31	444,84	160,12	9,59

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Вторник (день 7)													
	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
239/330	Тефтели рыбные в сметанном соусе	100/60	13	12,88	18,82	240,4	1,2	152	29,6	5,46	100,94	191,8	29,86	0,88
304	Рис отварной	200	4,85	7,15	48,9	279,6	0,44	0		0,37	1,82	81,26	21,78	0,71
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	50	3,71	0,47	22,72	110,02	1,46			0,61	10,82	40,94	15,52	0,71
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,5	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
			28,19	37,06	160,81	1091,27	3,26	176,31	29,6	14,78	242,07	469,26	134,25	6,1
			28,2	37,08	161,55	1094,37	3,26	174,21	29,6	14,66	231,85	474	133,66	6,07

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пятница (день 10)														
	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 в соусе сметаном 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
202/14	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	8,05	38,43	220,56	0,03		20	0,98	14,62	46,1	10,34	1,03
380	Напиток кофейный с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0,03	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	85	6,32	0,8	38,64	187,04	2,49			1,04	18,4	69,6	26,4	1,21
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,07			0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
			39,22	41,66	167,74	1181,03	2,96	19,72	82,6	8,9	331,83	494,69	138,94	8,17
			39,59	35,75	168,89	1134,43	2,94	25,53	82,6	9,24	319,51	490,1	140,07	8,4

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	34,43	36,23	172,44	1164,75	2,74	21,8	67,84	9,23	218,48	552,23	163,67	10,9
2	32,49	36,96	176,34	1178,92	3,01	54,16	25,8	14,97	264,43	597,25	195,34	9,2
3	37,81	57,56	154,12	1307,57	3,59	39,07	54,6	13,65	301,71	633,15	186,1	10,24
4	32,38	33,86	191,42	1208,07	3,7	20,8	29,76	13,2	223,67	535,76	153,06	8,13
5	36,68	37,18	165,55	1119,13	2,84	26,01	20	6,58	195,31	444,84	160,12	9,59
6	37,95	41,32	156,92	1181,17	3,19	66,92	77,86	12,79	360,71	493,28	178,39	9,89
7	28,2	37,08	161,55	1094,37	3,26	174,21	29,6	14,66	231,85	474	133,66	6,07
8	30,96	62,22	158,26	1330,67	3,63	48,45	112,36	13,66	217,77	516,58	167,34	9,76
9	36,2	35,21	171,63	1157,03	1,93	18,56	71,4	12,59	235,36	608,82	170,28	10,52
10	39,59	35,75	168,89	1134,43	2,94	25,53	82,6	9,24	319,51	490,1	140,07	8,4
Итого:	346,69	413,37	1677,12	11876,11	30,83	495,51	571,82	120,57	2568,8	5346,01	1648,03	92,7
В среднем на 1 чел.	34,67	41,34	167,71	1187,61	3,08	49,55	57,18	12,06	256,88	534,60	164,80	9,27

Таблица с салатами из свежих овощей

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	33,97	36,28	167,23	1142,55	2,79	24,59	67,84	7,02	210,2	541,7	159,48	10,34
2	32,48	36,94	175,6	1175,82	3,01	56,26	25,8	15,09	274,65	592,51	195,93	9,23
3	37,75	57,55	153,38	1304,47	3,59	42,04	54,6	13,77	311,93	633,15	186,7	10,27
4	31,92	33,91	186,21	1185,87	3,75	23,59	29,76	10,99	215,39	525,23	148,87	7,57
5	36,58	37,18	165,75	1121,13	2,88	27,41	20	6,68	189,31	474,84	160,12	9,49
6	37,81	42,29	156,69	1188,67	3,07	67,5	77,86	12,82	359,29	509,65	178,94	9,85
7	28,19	37,06	160,81	1091,27	3,26	176,31	29,6	14,78	242,07	469,26	134,25	6,1
8	30,5	62,27	153,05	1308,47	3,68	51,24	112,36	11,45	209,49	506,05	163,15	9,2
9	35,62	37,18	167,77	1156,93	1,92	33,84	71,4	11,44	240,45	591,78	170,25	10,1
10	39,22	41,66	167,74	1181,03	2,96	19,72	82,6	8,9	331,83	494,69	138,94	8,17
Итого:	344,04	422,32	1654,23	11856,21	30,91	522,5	571,82	112,94	2584,61	5338,86	1636,63	90,32
В среднем на 1 чел.	34,40	42,23	165,42	1185,62	3,09	52,25	57,18	11,29	258,46	533,89	163,66	9,03

* 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.