



УТВЕРЖДАЮ

ИП _____ Р.А. Платова

" 1 " сентября 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ РК "КМТК"
Самойлович О.А.

" 1 " сентября 2026 г.

**Примерное 10-дневное циклическое меню для обучающихся
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым
«Керченский морской технический колледж»
г. Керчи: сезон Осень-Зима 2026 год
(завтраки, обеды)**

Керчь 2026 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный

Рацион: Осень КМТК 16-18 лет (2-х разовое)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	89,74	0,03	38,51		2,38	48,02	27,16	14,42	0,59
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	100	15	17,91	9,78	260,89	0,18	5,24	59,27	4,89	61,4	209,47	33,44	1,2
330	Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05
304	Рис отварной	180	4,28	7,97	35,03	257,76	0,04		0,04	0,09	1,4	71,19	22,37	0,61
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	32,4	0,05	18		0,72	12,6	57,6	21,6	1,26
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
13 003	Хлеб ржаной	25	1,47	0,24	11,11	52,5	0,05	0,01			6,35		9,13	0,61
Итого за Завтрак			27,98	32,72	90,05	800,84	0,45	61,8	63,81	8,98	150,66	452,26	124,7	5,6
Обед														
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,44	6,1	6,68	87,79	0,03	8,5		2,75	30,35	39,82	18,8	1,07
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,28	13,73	111,98	0,05	20,75	0,03	2,43	33,33	69,1	20,53	0,8
259	Жаркое по-домашнему	250	25,63	11,76	24,46	306,9	0,19	30		3,94	18,71	91,31	34,86	1,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
13 001	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед			37,86	24,42	119,87	854,17	0,5	60,06	0,03	11,48	145,55	348,83	142,79	6,87
Итого за день			65,84	57,14	209,92	1655,01	0,95	121,86	63,84	20,46	296,21	801,09	267,49	12,47

кола

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
75	Икра свекольная	100	2,27	7,6	12,18	127,39	0,04	15,75		3,56	38,21	60,05	30,45	1,69
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	12,51	20,89	8,18	271,07	0,02	0,25	44,91	1,09	28,55	29,82	4,84	0,2
330	Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05
309	Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,74	44,48	257,62	0,11		28,35	9,52	13,1	56,45	10,08	1,03
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86
3 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96
3 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
того за Завтрак			28,04	36,05	112,11	887,02	0,34	16,52	77,76	14,86	153,56	251,59	98,68	8,77
Обед														
48	Салат витаминный (1 вариант)	100	8,3	61,08	52,73	794	0,41	87,85		29,3	193,97	307,6	182,05	10,46
102	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,08	5,65	21,98	167,35	0,3	13,13	0,03	2,45	41,3	100,33	40,03	2,43
269	Котлеты, биточки (особые) с маслом	100	11,96	17	14,65	260,62	0,11	0,24	44,55	1,85	43	43,25	8,49	0,64
366	Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5		0,26	8,1	0,05	2,28	3,41	1,12	0,05
312	Пюре картофельное.	180	3,91	6,39	26,42	179,37	0,2	31,14	33,75	0,22	48,92	115,2	39,19	1,42
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
3 001	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
3 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
того за Обед			39,12	92,69	187,73	1745,54	1,23	133,43	86,43	36,02	389,23	698,49	333,98	18,28
того за день			67,16	128,74	299,84	2632,56	1,57	149,95	164,19	50,88	542,79	950,08	432,66	27,05

кола

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный

ацион: Осень КМТК 16-18 лет (2-х разовое)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
24,1	Запеканка творожно-морковная	200	23,29	19,94	48,82	473,66	0,17	2,82	65,67	3,76	253,31	315,92	49,4	1,29
004	Молоко сгущенное	40	2,84	2	22,08	118	0,02	0,4	10	0,04	126,8	91,6	13,6	0,08
14	Масло (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	141,8			90	0,2	3,6	5,2		0,04
382	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	20	0,02	125,72	116,2	31	1,04
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
	Кондитерское изделие	40	2,96	3,76	29,24	162,8	0,05				10,4	33,6	12	0,56
3 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96
338	Плоды или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
того за Завтрак			41,57	50,92	158,81	1273,02	0,44	24,52	285,67	5,29	584,03	721,02	145,3	9,37
Обед														
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,24	5,17	11,3	98,04	0,03	24,1		2,37	33,15	28,95	16,15	1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	3,25	18,42	114,04	0,11	15,15	4,41	2,41	23,18	59,82	22,17	0,92
267	Шницель натуральный рубленый	100	9,9	48,46	7,58	506,74	0,1		34	2,42	21,79	25,13	4,9	0,6
330	Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05
309	Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,74	44,48	257,62	0,11		28,35	9,52	13,1	56,45	10,08	1,03
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
3 001	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
3 003	Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	22,22	105	0,1	0,02			12,7		18,25	1,23
того за Обед			30,43	64,77	134,2	1247,79	0,63	59,31	71,26	18,63	142,21	341,09	124,79	7,83
того за день			72	115,69	293,01	2520,81	1,07	83,83	356,93	23,92	726,24	1062,11	270,09	17,2

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Меню: Осень КМТК 16-18 лет (2-х разовое)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Овощи натуральные	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
Тефтели 2-й вариант	100	12,98	16,55	13,23	254,55	0,03	3		4,62	11,57	37,77	11,3	0,47
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,15	11,41	45,72	325,78	0,35		50,63	0,75	18	240,95	159,75	5,38
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	32,4	0,05	18		0,72	12,6	57,6	21,6	1,26
Хлеб ржаной	25	1,47	0,24	11,11	52,5	0,05	0,01			6,35		9,13	0,61
Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
Итого за Завтрак		30,64	29,04	95,02	769,43	0,59	26,01	50,63	7,03	85,12	439,92	237,78	9,6
Обед													
Икра свекольная	100	2,27	7,6	12,18	127,39	0,04	15,75		3,56	38,21	60,05	30,45	1,69
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	16,98	126,23	0,1	17,5	0,03	2,4	23,93	73,35	26,63	1,03
Голубцы ленивые	250	11,23	10,74	9,72	181,24	0,07	34,35	25,45	0,39	49,03	136,39	27,74	1,96
Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05
Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86
Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
Хлеб ржаной	60	3,52	0,56	26,66	126	0,12	0,02			15,24		21,9	1,47
Итого за Обед		25,85	26,16	108,56	776,2	0,48	68,13	29,98	7,67	200,15	434,76	161,93	11,98
Итого за день		56,49	55,2	203,58	1545,63	1,07	94,14	80,61	14,7	285,27	874,68	399,71	21,58

ола

иммерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

сезон: Осень КМТК 16-18 лет (2-х разовое)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
05	Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	89,74	0,03	38,51		2,38	48,02	27,16	14,42	0,59
05	Шницель рыбный натуральный с маслом	90	13,5	16,12	8,8	234,8	0,16	4,71	53,35	4,4	55,26	188,53	30,09	1,08
00	Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05
04	Рис отварной	180	4,28	7,97	35,03	257,76	0,04		0,04	0,09	1,4	71,19	22,37	0,61
09	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	32,4	0,05	18		0,72	12,6	57,6	21,6	1,26
003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
Итого за Завтрак			26,77	30,97	91,29	785,25	0,44	61,27	57,89	8,49	145,79	431,32	123,17	5,61
Обед														
05	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,44	6,1	6,68	87,79	0,03	8,5		2,75	30,35	39,82	18,8	1,07
08	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,28	13,73	111,98	0,05	20,75	0,03	2,43	33,33	69,1	20,53	0,8
59	Жаркое по-домашнему	250	25,63	11,76	24,46	306,9	0,19	30		3,94	18,71	91,31	34,86	1,4
49	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
001	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
38	Фрукты или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
Итого за Обед			38,08	25,12	135,02	927,17	0,54	80,06	0,03	11,88	175,01	370,83	157,14	11,03
Итого за день			64,85	56,09	226,31	1712,42	0,98	141,33	57,92	20,37	320,8	802,15	280,31	16,64

ола

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

иммерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный

сезон: Осень КМТК 16-18 лет (2-х разовое)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,1	Запеканка творожно-морковная	200	23,29	19,94	48,82	473,66	0,17	2,82	65,67	3,76	253,31	315,92	49,4	1,29
004	Молоко сгущенное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	0,02	0,3	7,5	0,03	95,1	68,7	10,2	0,06
3	Бутерброды с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
09	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
76	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86
003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Завтрак			38,99	34,86	107,93	907,35	0,33	3,71	232,17	4,5	563,28	595,75	105,27	7,44
Обед														
70	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
12	Борщ с капустой и картофелем	250	2,08	5,98	13,93	118,23	0,05	20,15	5,03	2,4	45,53	55,75	24,68	1,15
39	Тефтели рыбные	100	14,68	13,16	18,82	252	0,12	3,16	29,6	6,06	84,42	208,62	29,48	1
12	Пюре картофельное.	180	3,91	6,39	26,42	179,37	0,2	31,14	33,75	0,22	48,92	115,2	39,19	1,42
49	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
001	Хлеб пшеничный	100	8,6	1,4	45,1	228	0,22			2,1	34	199	55	3,2
003	Хлеб ржаной	70	4,1	0,66	31,11	147	0,14	0,02			17,78		25,55	1,72
Итого за Обед			35,21	27,75	167,24	1064,3	0,77	60,27	68,38	11,98	286,25	631,77	208,9	9,79
Итого за день			74,2	62,61	275,17	1971,65	1,1	63,98	300,55	16,48	849,53	1227,52	314,17	17,23

001

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный

Сезон: Осень КМТК 16-18 лет (2-х разовое)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Голубцы ленивые	250	11,23	10,74	9,72	181,24	0,07	34,35	25,45	0,39	49,03	136,39	27,74	1,96
30	Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05
09	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	32,4	0,05	18		0,72	12,6	57,6	21,6	1,26
	Кондитерское изделие	40	2,96	3,76	29,24	162,8	0,05				10,4	33,6	12	0,56
001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
Итого за Завтрак			19,87	16,02	64,07	483,99	0,27	52,39	29,95	2,01	92,92	314,43	85,08	5,11
Обед														
17	Салат картофельный с огурцами или капустой	100	0,37	5,03	1,24	52,44	0,01	1,95		2,27	9,41	12,87	8,1	0,25
03	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	3,25	18,42	114,04	0,11	15,15	4,41	2,41	23,18	59,82	22,17	0,92
44	Плов из отварной говядины	250	31,25	12,03	43,53	408,05	0,05	1,5		3,97	10,72	97,33	34,57	0,73
76	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86
001	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед			42,7	21,77	122,14	857,52	0,39	19,08	4,41	9,91	119,92	327,75	132,91	8,66
Итого за день			62,57	37,79	186,21	1341,51	0,66	71,47	34,36	11,92	212,84	642,18	217,99	13,77

Исходные данные: меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный

Сезон: Осень КМТК 16-18 лет (2-х разовое)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
79	Каша манная с изюмом и яблоками	250	6,73	9,41	35,99	257,66	0,05	3,13	28,13	0,55	15,53	33,83	9,64	1,13
3	Бутерброды с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
09	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
82	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	20	0,02	125,72	116,2	31	1,04
38	Фрукты или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Завтрак			24,05	27,19	109,09	786,02	0,28	24,55	207,13	1,68	342,07	344,83	83,84	8,8
Обед														
75	Икра свекольная	100	2,27	7,6	12,18	127,39	0,04	15,75		3,56	38,21	60,05	30,45	1,69
02	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,08	5,65	21,98	167,35	0,3	13,13	0,03	2,45	41,3	100,33	40,03	2,43
92	Пельмени мясные отварные	250	0,05	4,76	0,06	43,23			27,44	0,06	1,1	1,59		0,01
49	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
001	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед			17,08	19,15	104,71	662,67	0,55	29,69	27,47	8,22	140,37	290,67	133,58	7,41
Итого за день			41,13	46,34	213,8	1448,69	0,83	54,24	234,6	9,9	482,44	635,5	217,42	16,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный
 Сезон: Осень КМТК 16-18 лет (2-х разовое) День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5	Икра свекольная	100	2,27	7,6	12,18	127,39	0,04	15,75		3,56	38,21	60,05	30,45	1,69
07	Фрикадельки из кур	100	12,51	20,89	8,18	271,07	0,02	0,25	44,91	1,09	28,55	29,82	4,84	0,2
30	Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05
09	Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,74	44,48	257,62	0,11		28,35	9,52	13,1	56,45	10,08	1,03
76	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86
001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96
003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Завтрак			28,04	36,05	112,11	887,02	0,34	16,52	77,76	14,86	153,56	251,59	98,68	8,77
Обед														
48	Салат витаминный (1 вариант)	100	8,3	61,08	52,73	794	0,41	87,85		29,3	193,97	307,6	182,05	10,46
08	Суп картофельный с клецками	250	1,43	3,48	9,88	76,95	0,08	12,28	5,03	1,23	22,03	45	17,93	0,68
72	Котлеты, биточки из курицы	100	17,87	17,79	12,79	283,02	0,03	0,37	5,56	1,72	39,22	40,49	7,23	0,29
06	Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5		0,26	8,1	0,05	2,28	3,41	1,12	0,05
71	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	10,88	9,45	47,36	306,23	0,14		57,38	4,16	170,78	171,68	33,75	1,37
49	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
001	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед			47,21	94,51	199,22	1827,2	0,89	101,57	76,07	38,82	491,44	716,78	310,68	16,45
Итого за день			75,25	130,56	311,33	2714,22	1,23	118,09	153,83	53,68	645	968,37	409,36	25,22

Юла

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: пятница
 Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4.1	Запеканка творожно-морковная	200	23,29	19,94	48,82	473,66	0,17	2,82	65,67	3,76	253,31	315,92	49,4	1,29
004	Молоко сгущенное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	0,02	0,3	7,5	0,03	95,1	68,7	10,2	0,06
14	Масло (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	141,8			90	0,2	3,6	5,2		0,04
	Кондитерское изделие	40	2,96	3,76	29,24	162,8	0,05				10,4	33,6	12	0,56
4.2.3	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16
001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
138	Фрукты или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
Итого за Завтрак			35,96	45,6	160,68	1208,62	0,43	24,42	183,17	5,23	528,61	615,02	125,6	7,79
Обед														
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,24	5,17	11,3	98,04	0,03	24,1		2,37	33,15	28,95	16,15	1
1.03	Суп картофельный с крупой (пшенной)	250	19,73	27,13	121,13	857,5	0,9	82,5		12,25	267	559,75	227,75	8,75
135	Шницель рыбный натуральный с маслом	100	15	17,91	9,78	260,89	0,18	5,24	59,27	4,89	61,4	209,47	33,44	1,2
005	Соус сметанный	30	0,95	5,76	2,13	64,77	0,01	0,12	0,04	0,13	26,94	20,31	3,36	0,09
109	Макаронные изделия отварные	180	6,97	5,74	44,48	257,62	0,11		28,35	9,52	13,1	56,45	10,08	1,03
189	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
001	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед			53,39	63,13	239,46	1795,62	1,5	131,97	87,66	31,22	446,15	1058,33	362,38	16,37
Итого за день			89,35	108,73	400,14	3004,24	1,93	156,39	270,83	36,45	974,76	1673,35	487,98	24,16
Итого за период			668,84	798,89	2619,31	20546,74	11,39	1055,28	1717,66	258,76	5335,88	9637,03	3297,18	191,53
Среднее значение за период			66,9	79,9	261,9	2054,7	1,1	105,5	171,8	25,9	533,6	963,7	329,7	19,2

Утверждает



М.П.

Согласовал

Ведомость контроля за рационом питания

За 10 дней

Режим питания: , Режим питания: Осень КМТК 16-18 лет (2-х разовое)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто) согласно приложению N 12	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за период
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	72	65,00	80,00	50,00	85,00	60,00	100,00	70,00	70,00	80,00	40,00	70,0
Хлеб пшеничный	120	110,91	118,18	98,21	100,00	109,82	151,78	80,00	80,00	127,87	118,69	109,5
Мука пшеничная	12	2,25	3,50	2,20	8,87	2,25	8,00	68,60	68,60	23,52	1,00	18,9
Крупы, бобовые	30	73,00	25,00	11,11	105,71	73,00	11,11	51,20	51,20	67,50	16,11	48,5
Макаронные изделия	12		63,00	71,77						63,00	63,00	26,1
Картофель	112,2	167,86	203,90	65,79	75,00	167,86	173,90	50,00	50,00	50,00	75,00	107,9
Овощи свежие, зелень	192	266,87	188,20	119,54	418,00	265,05	232,56	123,62	123,62	185,70	140,24	206,3
Фрукты (плоды) свежие	111		25,00	225,00		200,00		231,20	231,20	25,00	225,00	116,2
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	12	20,00	20,00			20,00	20,00	25,00	25,00	20,00		15,0
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	120	180,00		200,00	180,00	180,00					200,00	94,0
Мясо (жированное) на кости 1 кат.	46,8	112,86	54,55	70,44	163,33	112,86		93,44	93,44	3,64		70,5
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	31,8		67,27							162,83		23,0
Рыба-филе	46,2	78,18				70,36	66,00				78,18	29,3
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24											
Молоко	210	7,27	65,18	295,56		6,55	202,56	228,70	228,70	47,78	312,83	139,5
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	108											
Творог (массовая доля жира не более 9%)	36			107,78			107,78				107,78	32,3
Сыр	9					15,00		15,00	15,00			4,5
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	6	7,50	7,00	14,78	7,00	7,50	7,78			7,00	37,78	9,6
Масло сливочное	21	18,09	32,48	30,65	18,75	17,18	11,30	17,30	17,30	30,62	36,39	23,0
Масло растительное	10,8	33,66	22,14	20,19	22,50	32,75	22,78	12,50	12,50	19,33	24,37	22,3
Яйцо диетическое	24	3,64		51,26		3,27	47,78	50,23	50,23	5,85	11,41	22,4
Сахар	21	25,00	36,50	52,78	16,20	25,00	65,28	46,31	46,31	36,50	39,78	39,0
Кондитерские изделия	9			40,00							40,00	8,0
Чай	1,2						0,50			0,50		0,1
Какао	0,72			4,00				4,00	4,00			1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,18											
Соль	3	1,95	1,80	1,32	1,50	1,95	1,50	4,43	4,43	2,72	1,57	2,3
Крахмал	2,4											
Кофе (кофейный напиток)	1,2										5,00	0,5
Специи		9,08	29,21	0,01	25,01	9,08	7,71	25,21	25,21	29,21	0,01	16,0

Рекомендации по корректировке меню:

Получил медицинский работник и дата:

Получил руководителя образовательной (оздоровительной) организации,

организации по уходу и

Получил лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также

подписанной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

