

Согласовано: Руководитель УФС по надзору в сфере  
Защиты прав потребителя и благополучия  
Магаданской области  
Корсунская С.А.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.



**ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для организации горячего питания обучающихся в ГАПОУ «МКИ»  
на 2020-2021 учебный год возрастная категория: 11-17 лет

| № ре-<br>цептуры | Наименование блюда                           | Выход, г | Пищевые вещества |           |                     |                             | Минер. вещества, мг |        |        |      | Витамины, мг   |      |        |
|------------------|----------------------------------------------|----------|------------------|-----------|---------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|------|----------------|------|--------|
|                  |                                              |          | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Угле-<br>воды,<br>г | Энерг.<br>Ценность,<br>ккал | Ca                  | Mg     | P      | Fe   | B <sub>1</sub> | C    | A      |
| 1                | 2                                            | 3        | 4                | 5         | 6                   | 7                           | 8                   | 9      | 10     | 11   | 12             | 13   | 14     |
| <b>1 ДЕНЬ</b>    |                                              |          |                  |           |                     |                             |                     |        |        |      |                |      |        |
|                  | Овощи квашеные в<br>ассортименте (по сезону) | 100      | 0,80             | 0,10      | 1,60                | 12,96                       | 22,94               | 13,96  | 23,94  | 0,60 | 0,03           | 4,99 | 0,04   |
| 536              | Сосиска отварная                             | 100      | 10,40            | 20,00     | 21,20               | 224,00                      | 24,00               | 20,00  | 159,00 | 1,80 | 0,04           | 0,00 | 0,00   |
| 355              | Соус сметанный с томатом                     | 30       | 0,53             | 1,50      | 2,11                | 24,03                       | 8,77                | 2,94   | 8,81   | 0,12 | 0,01           | 0,40 | 10,14  |
| 688              | Макаронные изделия<br>отварные               | 180      | 6,62             | 5,42      | 31,73               | 202,14                      | 5,83                | 25,34  | 44,60  | 1,33 | 0,07           | 0,00 | 25,20  |
| 943              | Чай с сахаром                                | 200      | 0,20             | 0,00      | 14,00               | 28,00                       | 6,00                | 0,00   | 0,00   | 0,40 | 0,00           | 0,00 | 0,00   |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 25       | 0,23             | 0,23      | 9,95                | 56,62                       | 6,52                | 8,77   | 20,80  | 0,40 | 0,04           | 0,00 | 0,00   |
|                  | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65             | 0,30      | 8,35                | 43,50                       | 5,75                | 8,25   | 21,75  | 0,50 | 0,04           | 0,00 | 0,00   |
| 41               | Масло сливочное (порциями)                   | 10       | 0,00             | 8,20      | 0,10                | 75,00                       | 1,00                | 0,00   | 2,00   | 0,00 | 0,00           | 0,00 | 59,00  |
|                  | ИТОГО:                                       |          | 20,43            | 35,75     | 89,04               | 666,25                      | 80,81               | 79,26  | 280,90 | 5,15 | 0,23           | 5,39 | 94,38  |
| <b>2 ДЕНЬ</b>    |                                              |          |                  |           |                     |                             |                     |        |        |      |                |      |        |
| 469              | Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком | 150/50   | 30,93            | 22,89     | 36,00               | 310,66                      | 251,55              | 54,36  | 383,23 | 0,93 | 0,10           | 0,82 | 0,37   |
| 943              | Чай с сахаром                                | 200      | 0,20             | 0,00      | 14,00               | 28,00                       | 6,00                | 0,00   | 0,00   | 0,40 | 0,00           | 0,00 | 0,00   |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 25       | 0,23             | 0,23      | 9,95                | 56,62                       | 6,52                | 8,77   | 20,80  | 0,40 | 0,04           | 0,00 | 0,00   |
| 94               | Суп молочный с гречневой<br>крупой           | 250      | 7,46             | 6,85      | 21,35               | 177                         | 201,10              | 58,08  | 207,08 | 1,41 | 0,14           | 1,14 | 38,25  |
| 42               | Сыр порциями                                 | 10       | 2,32             | 2,95      | 0,00                | 36,40                       | 88,00               | 3,50   | 50,00  | 0,10 | 0,00           | 0,07 | 26,00  |
| 41               | Масло сливочное (порциями)                   | 10       | 0,00             | 8,20      | 0,10                | 75,00                       | 1,00                | 0,00   | 2,00   | 0,00 | 0,00           | 0,00 | 59,00  |
|                  | ИТОГО:                                       |          | 41,14            | 41,12     | 81,4                | 683,65                      | 554,17              | 124,71 | 663,40 | 3,24 | 0,28           | 2,03 | 123,62 |
| <b>3 ДЕНЬ</b>    |                                              |          |                  |           |                     |                             |                     |        |        |      |                |      |        |
| 50               | Консервы овощные                             | 100      | 3,10             | 0,20      | 6,50                | 40,00                       | 20,00               | 21,00  | 62,00  | 0,70 | 0,10           | 0,70 | 0,00   |

|     |                                                              |         |       |       |       |        |       |       |        |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
|     | закусочные порциями (зеленый горошек)                        |         |       |       |       |        |       |       |        |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 286 | Котлета по-домашнему, запеченная в соусе сметанном с томатом | 100/100 | 11,90 | 16,80 | 11,39 | 244,24 | 39,55 | 23,01 | 131,20 | 1,71 | 0,12 | 2,80 | 57,28 |  |  |  |  |  |  |  |
| 679 | Каша пшеничная рассыпчатая                                   | 180     | 7,92  | 5,26  | 42,32 | 256,45 | 1,46  | 0,04  | 194,4  | 2,92 | 0,13 | 0,00 | 0,02  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром                                                | 200     | 0,20  | 0,00  | 14,00 | 28,00  | 6,00  | 0,00  | 0,00   | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | Хлеб пшеничный                                               | 30      | 0,28  | 0,28  | 11,94 | 67,94  | 7,82  | 10,52 | 24,96  | 0,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | Хлеб ржаной                                                  | 25      | 1,65  | 0,30  | 8,35  | 43,50  | 5,75  | 8,25  | 21,75  | 0,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | ИТОГО:                                                       |         | 25,05 | 22,84 | 94,50 | 680,13 | 80,58 | 62,82 | 434,31 | 6,71 | 0,44 | 3,50 | 57,30 |  |  |  |  |  |  |  |

#### 4 ДЕНЬ

|     |                                                                                         |        |       |       |        |        |        |       |        |      |      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| 443 | Вареники с картофелем (из полуфабриката промышленного производства), с маслом сливочным | 220/11 | 10,38 | 15,18 | 60,70  | 441,85 | 21,08  | 31,68 | 107,49 | 1,21 | 0,24 | 9,70  | 69,30  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром                                                                           | 200    | 0,20  | 0,00  | 14,00  | 28,00  | 6,00   | 0,00  | 0,00   | 0,40 | 0,00 | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
|     | Хлеб ржаной                                                                             | 25     | 1,65  | 0,30  | 8,35   | 43,50  | 5,75   | 8,25  | 21,75  | 0,50 | 0,04 | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 94  | Суп молочный с рисовой крупой                                                           | 250    | 6,03  | 1,28  | 21,04  | 165,5  | 198,53 | 28,83 | 171,83 | 0,31 | 0,08 | 1,14  | 38,25  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | ИТОГО:                                                                                  |        | 18,26 | 16,76 | 104,09 | 678,85 | 231,36 | 68,76 | 301,07 | 2,42 | 0,36 | 10,84 | 107,55 |  |  |  |  |  |  |  |

#### 5 ДЕНЬ

|     |                                           |     |       |       |       |        |        |       |        |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|-------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
|     | Овощи квашеные в ассортименте (по сезону) | 100 | 0,80  | 0,10  | 1,60  | 12,96  | 22,94  | 13,96 | 23,94  | 0,60 | 0,03 | 4,99 | 0,04  |  |  |  |  |  |  |  |
| 608 | Крокет «Рябушка вкусняшка»                | 100 | 9,84  | 20,21 | 8,69  | 257,31 | 12,52  | 11,98 | 90,97  | 0,98 | 0,06 | 2,19 | 25,72 |  |  |  |  |  |  |  |
| 354 | Соус сметанный                            | 30  | 0,42  | 1,50  | 1,76  | 22,23  | 8,19   | 1,58  | 6,82   | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 10,14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 679 | Каша ячневая рассыпчатая                  | 180 | 5,74  | 5,11  | 36,99 | 224,42 | 46,96  | 0,02  | 201,6  | 0,99 | 0,11 | 0,00 | 0,02  |  |  |  |  |  |  |  |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов               | 200 | 0,04  | 0,00  | 24,76 | 94,20  | 6,40   | 0,00  | 3,6    | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | Хлеб пшеничный                            | 40  | 0,37  | 0,37  | 15,92 | 90,59  | 10,43  | 14,03 | 33,28  | 0,64 | 0,06 | 0,00 | 0,00  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | ИТОГО:                                    |     | 17,21 | 27,29 | 89,72 | 701,71 | 107,44 | 41,57 | 360,21 | 3,45 | 0,28 | 8,27 | 35,92 |  |  |  |  |  |  |  |

#### 6 ДЕНЬ

|    |                |     |      |      |       |        |        |       |        |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
|----|----------------|-----|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| 93 | Суп молочный с | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 | 0,11 | 1,14 | 38,25 |  |  |  |  |  |  |  |
|----|----------------|-----|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|





[illegible]

## 10 ДЕНЬ

|     |                                                                    |         |       |       |       |        |       |       |        |      |      |       |       |
|-----|--------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|
| 688 | Макаронные изделия<br>отварные                                     | 180     | 6,62  | 5,42  | 31,73 | 202,14 | 5,83  | 25,34 | 44,60  | 1,33 | 0,07 | 0,00  | 25,20 |
| 868 | Компот из смеси<br>сухофруктов                                     | 200     | 0,04  | 0,00  | 24,76 | 94,20  | 6,40  | 0,00  | 3,6    | 0,18 | 0,01 | 1,08  | 0,00  |
| 50  | Консервы овощные<br>закусочные (икра<br>кабачковая)                | 100     | 2,00  | 9,00  | 8,50  | 122,00 | 41,00 | 15,00 | 37,00  | 0,70 | 0,02 | 7,00  | 0,00  |
| 286 | Котлеты по-домашнему,<br>запеченная в соусе<br>сметанном с томатом | 100/100 | 11,90 | 16,80 | 11,39 | 244,24 | 39,55 | 23,01 | 131,20 | 1,71 | 0,12 | 2,80  | 57,28 |
|     | Хлеб ржаной                                                        | 25      | 1,65  | 0,30  | 8,35  | 43,50  | 5,75  | 8,25  | 21,75  | 0,50 | 0,04 | 0,00  | 0,00  |
|     | ИТОГО:                                                             |         | 22,21 | 31,52 | 84,73 | 706,08 | 98,53 | 71,60 | 238,15 | 4,42 | 0,26 | 10,88 | 82,48 |

## 11 ДЕНЬ

|     |                                                             |         |       |       |       |        |       |        |        |      |      |      |       |
|-----|-------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|------|------|------|-------|
|     | Овощи квашенные в ассортименте (по сезону)                  | 100     | 0,80  | 0,10  | 1,60  | 12,96  | 22,94 | 13,96  | 23,94  | 0,60 | 0,03 | 4,99 | 0,04  |
|     | Крокеты «Рябушка                                            |         |       |       |       |        |       |        |        |      |      |      |       |
| 286 | вкусняшка» с сыром, запеченные с соусом сметанным с томатом | 100/100 | 11,60 | 21,96 | 15,74 | 307,74 | 42,40 | 21,76  | 121,03 | 1,38 | 0,09 | 3,53 | 71,52 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 180     | 8,95  | 6,73  | 43,00 | 276,53 | 15,57 | 81,00  | 250,2  | 4,73 | 0,22 | 0,00 | 0,02  |
| 943 | Чай с сахаром                                               | 200     | 0,20  | 0,00  | 14,00 | 28,00  | 6,00  | 0,00   | 0,00   | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
|     | Хлеб ржаной                                                 | 40      | 2,64  | 0,48  | 13,36 | 69,60  | 9,20  | 13,20  | 34,80  | 0,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00  |
|     | ИТОГО:                                                      |         | 24,19 | 29,27 | 87,70 | 694,83 | 96,11 | 129,92 | 429,97 | 7,91 | 0,40 | 8,52 | 71,58 |

## 12 ДЕКАБРЬ

|     |                      |     |      |      |       |        |        |       |        |     |      |      |       |
|-----|----------------------|-----|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|-----|------|------|-------|
| 390 | Каша манная молочная | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,3 | 0,08 | 1,09 | 36,72 |
|-----|----------------------|-----|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|-----|------|------|-------|



|      |                                                   |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |      |        |
|------|---------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|--------|
| 390  | Каша манная молочная жидкая                       | 200   | 6,24  | 6,10  | 19,70 | 158,64 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,3  | 0,08 | 1,09 | 36,72  |
| 1007 | Пельмени отварные с маслом сливочным (кипяченным) | 220/6 | 23,21 | 13,70 | 39,66 | 375,10 | 26,84  | 40,92 | 141,02 | 1,07 | 0,19 | 0,43 | 46,20  |
| 943  | Чай с сахаром                                     | 200   | 0,20  | 0,00  | 14,00 | 28,00  | 6,00   | 0,00  | 0,00   | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00   |
|      | Хлеб пшеничный                                    | 25    | 0,23  | 0,23  | 9,95  | 56,62  | 6,52   | 8,77  | 20,80  | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00   |
| 42   | Сыр (порциями)                                    | 10    | 2,32  | 2,95  | 0,00  | 36,00  | 88,00  | 3,53  | 50,00  | 0,10 | 0,01 | 0,07 | 26,00  |
|      | ИТОГО:                                            |       | 32,2  | 22,98 | 83,31 | 654,36 | 319,53 | 76,74 | 367,87 | 2,27 | 0,32 | 1,59 | 108,92 |

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании обучающихся используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в колледже проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕПЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

| Дни по Меню | Пищевые вещества |        |              |                       | Минер. вещества, мг |        |        |      | Витамины, мг   |       |        |  |
|-------------|------------------|--------|--------------|-----------------------|---------------------|--------|--------|------|----------------|-------|--------|--|
|             | Белки г          | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са                  | Mg     | P      | Fe   | B <sub>1</sub> | C     | A      |  |
| 1           | 20,43            | 35,75  | 89,04        | 666,25                | 80,81               | 79,26  | 280,9  | 5,15 | 0,23           | 5,39  | 94,38  |  |
| 2           | 41,14            | 41,12  | 81,4         | 683,65                | 554,17              | 124,71 | 663,40 | 3,24 | 0,28           | 2,03  | 123,62 |  |
| 3           | 25,05            | 22,84  | 94,50        | 680,13                | 80,58               | 62,82  | 434,31 | 6,71 | 0,44           | 3,50  | 57,30  |  |
| 4           | 18,26            | 16,76  | 104,09       | 678,85                | 231,36              | 68,76  | 301,07 | 2,42 | 0,36           | 10,84 | 107,55 |  |
| 5           | 17,21            | 27,29  | 89,72        | 701,71                | 107,44              | 41,57  | 360,21 | 3,45 | 0,28           | 8,27  | 35,92  |  |
| 6           | 32,48            | 20,74  | 95,51        | 684,72                | 247,14              | 88,12  | 356,05 | 3,01 | 0,38           | 1,57  | 84,45  |  |
| 7           | 21,67            | 34,72  | 93,24        | 685,89                | 92,62               | 88,71  | 263,36 | 4,73 | 0,2            | 11,01 | 25,21  |  |
| 8           | 16,08            | 19,31  | 111,92       | 689,33                | 43,88               | 135,67 | 266,22 | 5,22 | 0,41           | 8,82  | 83,00  |  |
| 9           | 24,31            | 26,23  | 102,58       | 739,22                | 151,43              | 79,33  | 498,97 | 5,23 | 0,41           | 17,4  | 33,86  |  |
| 10          | 22,21            | 31,52  | 84,73        | 706,08                | 98,53               | 71,60  | 238,15 | 4,42 | 0,26           | 10,88 | 82,48  |  |
| 11          | 24,19            | 29,27  | 87,70        | 694,83                | 96,11               | 129,92 | 429,97 | 7,91 | 0,40           | 8,52  | 71,58  |  |
| 12          | 32,2             | 22,98  | 83,31        | 654,36                | 319,53              | 76,74  | 367,87 | 2,27 | 0,32           | 1,59  | 108,92 |  |
| СРЕДНЕЕ     | 24,60            | 27,38  | 93,15        | 688,75                | 175,30              | 87,28  | 371,71 | 4,48 | 0,33           | 7,49  | 75,69  |  |