

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Крым  
«СИМФЕРОПОЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ РК  
«Симферопольский колледж  
радиоэлектроники»

  
О. Ф. Касперова



Примерное

двухнедельное (десятидневное) меню для обучающихся  
в учреждениях среднего профессионального образования

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя

Сезон: Осенне-зимний  
Возраст: свыше 12 лет

1 понедельник

№ реп.	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
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
181	Каша жидкая молочная (кр. манная)	200/5	6,03	3,47	42,23	225	0,08	1,17	18	0,42	131,6	115,1	20,3	0,48
73	Икра кабачковая	50	1,635	3,593	7,275	66,9	0,019	2,338	-	7,4	45,46	27,09	9,055	0,037
	Печенье	45	2,16	1,26	34,97	151,11	0,08	-	-	-	9	-	-	-
276	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
<b>Итого за Завтрак</b>			20,70	21,57	124,0	765,81	0,259	6,108	98	7,93	447,2	398,5	77,35	2,337
			5	3	05						6	9	5	
<b>Обед</b>														
45/ /21	Салат из св. капусты с маслом/ /Салат из консерв. огурцов	100	2,6	7,39	3,23	89,8	0,04	17,29	29, 6	2,9	33,21	49,82	15,0 4	0,87
108	Суп картофельный с клецками	300	4,27	5,51	22,55	173,10	0,126	6,9	25, 3	1,95	40,08	86,67	30,4 2	1,41
250	Бефстроганов из говядины	50/50	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32, 8	3,586	43,32	171,1 5	22,4 5	2,4
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/5	5,53	6,115	25,52	179,2	0,13	-	25, 6	0,32	16,90	134,6 7	89,9 6	3,02
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	14
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
<b>Итого за Обед</b>			37,4	43,71	129,42	1080,1	0,366	28,93	113 ,3	8,956	177,91	571,51	196,2 7	24,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: свыше 12 лет

Неделя

1вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36	0,003	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,5 3	13,2 6	33,6	324	0,07 2	0,56	78	0,49	239,7 0	258,1 8	31,86	0,77
386	Кисломолочные продукты кефир, ряженка ,йогурт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
<b>Итого за Завтрак</b>			30,7 3	29,4 6	71,93	677,8	0,09 6	1,23	184	0,65	569,9	568,5 8	83,36	2,69
<b>Обед</b>														
67/ /42	Винегрет овощной/ /Салат из консер. огурцов /	100/ /100	1,4	10,0 4	7,29	125,1	0,04	9,63	-	4,5	31,24	43,27	19,53	0,82
99	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,3	0,08 7	12,4 5	-	2,79	41,82	59,13	24,9	0,93
291	Плов из курицы	50/150	12,7 1	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14, 6	-	34,76	131,5	40,53	1,48
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	14
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
<b>Итого за Обед</b>			25,8 2	25,4 8	118,0 7	816,4	12,5 9	26,0 8	14, 6	7,49	152,2 2	363,1	123,3 6	19,1 3

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

**Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя 1: среда**

**Возраст:** свыше 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
72	Икра баклажанная	50	1,36	3,593	7,27	66,9	0,019	2,35	-	7,4	45,46	27,9	9,055	0,37
210	Омлет натуральный	106	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,74</b>	<b>36,04</b>	<b>48,84</b>	<b>613,7</b>	<b>0,179</b>	<b>5,15</b>	<b>331</b>	<b>8,09</b>	<b>386,38</b>	<b>458,9</b>	<b>69,53</b>	<b>4,23</b>
<b>Обед</b>														
70 45	Овощи натуральные или консервированные  Салат из квашеной капусты с маслом)	100/ /100	1,57	6,02	8,79	95,7	0,05	32,9	-	16	31,96	33,87	16,64	0,57
96	Рассольник «Ленинградский»	300	2,42	6,108	14,38	128,7	0,11	10,05	-	2,82	34,98	68,07	29,01	1,11
259	Жаркое домашнему из говядины	50/200	27	30,15	27,63	491,6	0,2	11,25	-	5,16	50,8	342,5	70,8	6,43
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,15	32	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>40,45</b>	<b>44,02</b>	<b>135,6</b>	<b>1,112</b>	<b>0,52</b>	<b>54,93</b>	<b>-</b>	<b>24,49</b>	<b>180,62</b>	<b>565</b>	<b>164,3</b>	<b>11,2</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

Неделя 1: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: свыше 12 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
321	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	75,1	0,027	17,162	-	1,73	55,45	40,14	20,65	0,81
288	Курица отварная	55	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	49,1	-	28	83,5	10,14	0,95
386	Кисломолочные продукты кефир ряженка йогурт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
<b>Итого за Завтрак</b>			24,68	29,4	48	556,9	0,087	18,942	129,1	1,84	352,65	383,44	78,79	3,58
<b>Обед</b>														
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/60	12,69	5,46	19,31	193,2	0,207	14,29	30,06	2,02	104,29	222,53	71,22	2,016
255	Печень говяжья по строгоновски с соусом №332	75/75	19,89	16,85	5,28	277,5	0,3	12,68	86,73	5,16	49,86	358,98	26,205	7,5
204	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	150/30/5	12,69	14,93	31,98	313,5	0,075	0,21	108	1	276,75	189,45	19,05	1,155
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	14
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
<b>Итого за Обед</b>			55,07	38,84	129,57	818,7	0,602	31,18	224,79	8,38	475,3	900,16	154,87	26,57

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)**

Сезон: осенне-зимний

Неделя 1: пятница

Возраст: свыше 12 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,53	13,26	33,6	324	0,072	0,56	78	0,49	234,70	258,18	31,86	0,77
386	Кисломолочные продукты (кефир ряженка йогурт)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
<b>Итого за Завтрак</b>			28,41	26,51	71,93	641,8	0,112	1,16	158	0,6	503,9	518,58	79,86	2,59
<b>Обед</b>														
47/	Салат из свежей капусты /Овощи натуральные (огурцы консерв)	100/	1,31	3,25	4,67	60,4	0,022	17,1	-	8,39	24,97	28,3	15,09	0,47
102	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,84	177,9	0,27	6,99	-	2,91	51,21	105,72	42,69	2,46
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	141	0,09	30	-	0,6	48	33	1,69	6,6
226	Рыба отварная	100/5	18,7	7,82	0,9	148	0,06	0,68	47,8	1,22	55,6	188	25,6	0,64
311	Картофель в молоке	150	3,51	3,75	17,16	126,8	0,13	16,1	-	0,17	59,7	97,55	27,9	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,15	32	132,8	0,016	0,75	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
<b>Итого за Обед</b>			40,77	24,09	156,17	1050,1	0,588	71,62	47,8	13,8	302,36	591,21	160,83	14,2

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)**

Понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: свыше 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
73	Икра кабачковая	50	1,635	3,593	7,275	66,9	0,09	-	-	7,4	45,46	27,09	9,055	0,037
174	Каша молочная рисовая жидкая	200/5	5,77	3,51	51,54	261,6	0,05	0,93	13,66	0,12	125,4	150,3	35,59	0,59
209	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	63	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
386	Кисломолочные продукты (кефир ряженка йогурт)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
<b>Итого за Завтрак</b>			23,28	24,95	97,42	709,3	0,21	1,53	193,66	7,87	462,06	514,59	97,44	3,44
<b>Обед</b>														
45/21	Салат из свежей капусты с маслом/ овощи консервированные /помидор огурец/	100/100	1,31	3,25	4,67	60,4	0,022	17,1	-	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
82	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	1,8	4,92	10,95	103,75	0,05	10,68	-	2,4	49,72	45,6	26,13	1,23
260	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
171	Каша гречневая рассыпчатая	100/5	5,53	6,115	25,5	179,2	0,1	-	25,6	0,32	16,90	134,67	89,96	3,02
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	14
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
<b>Итого за Обед</b>			32,99	32,67	117,01	912,35	0,222	32,7	25,6	13,92	157,8	491,9	191,61	24,18

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

вторник

**Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 2

**Возраст:** свыше 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
209	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	63	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,53	13,26	33,6	324	0,072	0,56	78	0,49	234,70	258,18	31,86	0,77
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
<b>Итого за завтрак</b>			33,41	31,11	73,41	709,8	0,182	9,16	258	0,84	507,20	591,38	84,66	3,59
<b>Обед</b>														
21	Салат из огурцов консервированных	100	0,85	5,05	2,58	59,1	0,15	4,11	-	0,33	23,74	23,22	13,3	0,61
102	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,84	177,9	0,279	6,99	-	2,91	51,21	105,72	42,69	2,46
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	17,03	4,35	5,7	154,5	0,075	5,88	8,59	4,32	59,1	211,4	55,6	1,2
204	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	100/15/5	8,46	9,95	25,32	209	0,05	0,14	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,15	32	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,4	0,76
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
<b>Итого за Обед</b>			42,39	27,42	138,24	996,5	0,561	17,85	80,59	8,74	454,69	605,28	172,15	8,14

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**

среда

**Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 2

**Возраст:** свыше 12 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36	0,003	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
143	Рагу из овощей	100/5	1,77	10,99	8,6	142	0,06	12,51	46	2,01	37,16	45	16,26	0,6
288	Курица отварная	55	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	49,1	-	28	83,5	10,14	0,95
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
	<b>Итого за Завтрак</b>		26,71	40,1	48,37	664,8	0,163	16,36	201,1	2,17	414,36	434,9	77,9	3,47
70	/ Овощи натуральные (огурцы консервированные)	100	2,6	7,39	3,23	89,8	0,04	17,3	29,6	2,9	33,2	49,8	15,1	0,87
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,081	3,34	18,83	130,8	0,11	7,29	-	1,74	35,4	69,27	28,56	1,2
268	Котлета из говядины	75	12,38	18,15	10,74	258	0,06	0,25	33,6	2,67	32,36	141,6	41,84	2,1
321	Капуста тушенная	100	2,06	3,24	9,43	75,1	0,027	17,162	-	1,73	55,45	40,14	20,65	0,81
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	14
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
	<b>Итого за Обед</b>		29,921	33,72	115,23	901,7	0,257	46,002	63,2	9,24	245,36	430,01	144,55	21,38



Завтрак														
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36	0,003	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
25	Печенье	45	2,44	9,63	31,04	218,70	-	-	-	-	100	-	-	-
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,53	13,26	33,6	324	0,072	0,56	78	0,49	234,70	258,18	31,86	0,77
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
Итого за Завтрак			33,09	31,84	104,04	835,5	0,155	3,23	144	0,54	681,5	561,58	83,36	2,67
Обед														
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	141	0,09	30	-	0,6	48	33	1,69	6,6
99	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,3	0,087	12,45	-	2,79	41,82	59,13	24,9	0,93
255	Печень говяжья по-строгановски с соусом №332	75/75	19,89	16,85	5,28	277,5	0,3	12,68	8673	5,16	49,86	358,98	26,205	7,5
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/5	5,53	6,115	25,52	179,2	0,1	-	25,6	0,32	16,90	134,67	89,96	3,02
349	Компот из фруктов	200	0,66	0,15	32	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
Итого за обед			37,99	31,90	155,38	917,6	0,593	55,86	8698,6	9,38	219,46	724,42	190,61	21,15

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Руководитель службы по организации питания

В.А. Хромченков