

ИП А.А. Платова Р.А. Платова
" 26 " 26 г.



Согласовано
Директор ГБПОУ РК "КМТК" Самойлович О.А.
" 9 " 26 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
(Обеды)**

Керчь 2026 г.

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

Сезон: Осень КМТК 16-18 лет (Обеды)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
9	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
того 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
того за день			37,86	24,42	119,87	854,17	0,5	60,06	0,03	11,48	145,55	348,83	142,79	6,87

ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Моги́льный

с: Осень КМТК 16-18 лет (Обеды)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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
8 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
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
69 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
66 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
2 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
ого 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
ого за день		39,12	92,69	187,73	1745,54	1,23	133,43	86,43	36,02	389,23	698,49	333,98	18,28

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

Осень КМТК 16-18 лет (Обеды)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
д 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
3 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
7 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
0 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
9 Макароны 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
9 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	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
003 Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	22,22	105	0,1	0,02			12,7		18,25	1,23
о 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
о за день		30,43	64,77	134,2	1247,79	0,63	59,31	71,26	18,63	142,21	341,09	124,79	7,83

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

Осень КМТК 16-18 лет (Обеды)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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
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
1 Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
3 Хлеб ржаной	60	3,52	0,56	26,66	126	0,12	0,02			15,24		21,9	1,47
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
за день		25,85	26,16	108,56	776,2	0,48	68,13	29,98	7,67	200,15	434,76	161,93	11,98

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

Осень КМТК 16-18 лет (Обеды)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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
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
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
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
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
1 Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
3 Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Флоды или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
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
за день		38,08	25,12	135,02	927,17	0,54	80,06	0,03	11,88	175,01	370,83	157,14	11,03

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

Осень КМТК 16-18 лет (Обеды)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

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
Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
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
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
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
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
Хлеб пшеничный	100	8,6	1,4	45,1	228	0,22			2,1	34	199	55	3,2
Хлеб ржаной	70	4,1	0,66	31,11	147	0,14	0,02			17,78		25,55	1,72
на 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
на день		35,21	27,75	167,24	1064,3	0,77	60,27	68,38	11,98	286,25	631,77	208,9	9,79

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

Осень КМТК 16-18 лет (Обеды)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

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
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
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
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
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	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
а 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
а день		42,7	21,77	122,14	857,52	0,39	19,08	4,41	9,91	119,92	327,75	132,91	8,66

ное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный

Осень КМТК 16-18 лет (Обеды)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

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
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
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
Пельмени мясные отварные	250	0,05	4,76	0,06	43,23			27,44	0,06	1,1	1,59		0,01
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
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
на 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
за день		17,08	19,15	104,71	662,67	0,55	29,69	27,47	8,22	140,37	290,67	133,58	7,41

ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный

Осень КМТК 16-18 лет (Обеды)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

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
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
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
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
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
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
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
Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
на 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
на день		47,21	94,51	199,22	1827,2	0,89	101,57	76,07	38,82	491,44	716,78	310,68	16,45

ное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный

Осень КМТК 16-18 лет (Обеды)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

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
Салат из белокочанной 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
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
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
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
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
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
на 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
на день		53,39	63,13	239,46	1795,62	1,5	131,97	87,66	31,22	446,15	1058,33	362,38	16,37
на период		366,93	459,47	1518,15	11758,18	7,48	743,57	451,72	185,83	2536,28	5219,3	2069,08	114,67
среднее значение за период		36,7	45,9	151,8	1175,8	0,7	74,4	45,2	18,6	253,6	521,9	206,9	11,5

Составил



М.П.

Утвердил _____

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней

Режим питания: , Режим питания: Осень КМТК 16-18 лет (Обеды)

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)	42	40,00	40,00	50,00	60,00	30,00	70,00	40,00	40,00	40,00	40,00	45,0
Хлеб пшеничный	70	60,00	73,64	60,44	60,00	60,00	114,00	60,00	50,00	83,33	70,91	69,2
Мука пшеничная	7		1,35	2,20	2,20		8,00		68,60	21,32	1,00	10,5
Крупы, бобовые	17,5	10,00	25,00		17,50	10,00		56,67	25,00	67,50	5,00	21,7
Макаронные изделия	7			71,77				8,77			63,00	14,4
Картофель	65,45	167,86	203,90	65,79	75,00	167,86	173,90	113,67	50,00	50,00	75,00	114,3
Овощи свежие, зелень	112	159,79	95,70	83,98	288,00	159,79	197,00	88,34	124,62	93,20	104,68	139,5
Фрукты (плоды) свежие	64,75		25,00	25,00		200,00				25,00	25,00	30,0
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	7	20,00	20,00			20,00	20,00		20,00	20,00		12,0
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	70			200,00							200,00	40,0
Мясо (жилованное) на кости 1 кат.	27,3	112,86	50,91	70,44	100,00	112,86		135,00	93,44			67,6
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	18,55									95,56		9,6
Рыба-филе	27						66,00				78,18	14,4
Субпродукты (печень, язык, сердце)	14											
Молоко	122,5		45,18				47,00			27,78	7,27	12,7
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	63											
Творог (массовая доля жира не более 9%)	21											
Сыр	5,25											
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	3,5			7,00	7,00						30,00	4,4
Масло сливочное	12,3		17,19	10,65	7,50		6,30		6,10	15,23	16,39	7,9
Масло растительное	6,3	19,57	14,64	12,41	12,50	19,57	15,00	18,38	12,50	11,83	16,59	15,3
Яйцо диетическое	14			3,48					10,23	5,85	3,64	2,3
Сахар	12,3	20,00	20,30	5,00	16,20	20,00	22,50	15,00	21,31	20,30	5,00	16,6
Кондитерские изделия	5,25											
Чай	0,7											
Какао	0,42											
Дрожжи хлебопекарные	0,11											
Соль	1,75	1,50	1,80	1,32	1,50	1,50	1,50	1,32	4,93	2,72	1,57	2,0
Крахмал	1,4											
Кофе (кофейный напиток)	0,7											
Специи		8,78	4,71	0,01	25,01	8,78	7,71	0,01	25,21	4,21	0,01	8,4

Рекомендации по корректровке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, _____

Подпись лица по уходу и _____

Подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также _____

Подпись лица ответственного за корректровку в соответствии с рекомендациями медицинского работника: _____



12