

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГПОАУ "Камчатского  
политехнического техникума"  
Л.Г. Буряк  
"01" 09 2021 г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**рациона питания студентов**  
**Краевого государственного профессионального образовательного**  
**автономного учреждения**  
**"Камчатский политехнический техникум"**

Возраст: с 14 лет

Сезон: осенне-весенний (учебный год)

Режим питания: 5-разовое

### Пояснительная записка

Данное двухнедельное меню разработано для Камчатского политехнического техникума с учетом сезонности и возрастной группы обучающихся, кроме того оно скорректировано с учетом территориальных особенностей питания населения с условием соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных потребностей в пищевых веществах, энергии (суточная). Меню составлено на осенне-зимний период. С учётом сезонности на предприятии с 1 марта салаты заменяются с использованием овощей с тепловой обработкой до нового урожая. (прил №1)

Пищевая ценность кулинарной продукции характеризуется содержанием белков, жиров, углеводов и энергетической ценности (Ккал) в 100 граммах изделия и рассчитано согласно требований Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной, 2004г. На основе данного меню разработаны и утверждены технологические карты на блюда и кулинарные изделия. Меню разработано с учетом 5-тиразового питания. В меню соблюдены требования по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности. Не допускается повторения одних и тех же блюд, и кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. Кроме того, учитывается рациональное распределения энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. Питание обучающихся отвечает принципам щадящего питания, кроме того исключаются продукты с раздражающими свойствами. Для обучающихся на бюджетной основе данное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Заведующий производством столовой



Е.В. Бельтюков

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,3	9,63	57		
Хлеб из муки пшеничной	80	5,32	1,3	10,63	166,6		
Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,01	2,3	11,63	77	96	2004
Каша пшеничная молочная	200	5,8	3,3	12,63	240	302	2004
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	4,3	13,63	87	630	1996
Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	5,33	5,3	14,63	72	97	2004
Апельсин свежий	180	1,62	0	14,58	68,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>19,71</b>	<b>16,8</b>	<b>72,78</b>	<b>699,6</b>		
<b>Обед</b>							
Хлеб из муки пшеничной	70	6,08	0,64	38,88	158,2		
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,31	0,6	19,26	57		
Похлебка Камчатская (Свинина)	250	9,4	12,2	10,5	152,6	171	1989
Салат витаминный с растительным маслом	100	1,2	3,3	11,7	82	40	2004
Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	169	423	2004
Рис отварной	180	8,05	9,43	54,05	273,6	516	2004
Напиток смородина	180	0,1	0	24,9	97	702	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>45,74</b>	<b>35,37</b>	<b>162,29</b>	<b>989,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
Блины с маслом	100	7,45	9,35	47,3	310		
Шоколадный батончик	50	2,5	14,5	25,5	250		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,95</b>	<b>23,85</b>	<b>87,8</b>	<b>618</b>		
<b>Ужин</b>							
Хлеб из муки пшеничной	50	3,8	0,4	24,3	113		
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,31	0,8	25,68	57		
Котлеты рубленые из фарша рыбного	120	12,6	3,6	12	151,2	388	2004
Овощи тушеные	200	5,29	11,73	17,6	189,1	539	2004
Кисель из плодов или ягод свежих	200	0	0	32,2	126,9	378	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>25</b>	<b>16,53</b>	<b>111,78</b>	<b>637,2</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко свежее	180	0,8	0	19,6	76		
Вафли витаминизированные	20	0,64	0,56	16,02	68,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,44</b>	<b>0,56</b>	<b>35,62</b>	<b>144,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>2810</b>	<b>101,84</b>	<b>93,11</b>	<b>470,27</b>	<b>3088,6</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Галушки творожные (творог 116 г)	200	27	16,5	27	388	367	2004
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	50	3,6	4,25	27,75	164		
Хлеб из муки пшеничной	80	2,28	0,24	14,58	71,4		
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,1	0,2	6,42	38		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
Апельсин свежий	160	1,89	0	17,01	75		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>33,98</b>	<b>20,99</b>	<b>107,76</b>	<b>794,4</b>		
<b>Обед</b>							
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	19,26	57		
Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
Рассольник Ленинградский (Говядина)	250	3,6	5,4	9,6	150	132	2004
Салат из свежих огурцов с растительным	100	0,6	7,1	3	79	21	2004
Тефтели с рисом	100	15,9	15,3	15,1	150	463	2004
Капуста тушеная	180	5,75	5,6	24,61	210	534	2004
Компот из изюма	180	0,4	0	27,3	107	638	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>35,64</b>	<b>34,64</b>	<b>137,75</b>	<b>820,8</b>		
<b>Полдник</b>							
Напиток фруктовый (Яблоко)	200	0,1	0	26,4	102	438	2008
Бутерброд с сыром	50\20\30	10,17	10,5	15,67	159,4	3	2008
Шоколадный батончик	50	2,5	14,5	25,5	250	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,77</b>	<b>25</b>	<b>67,57</b>	<b>511,4</b>		
<b>Ужин</b>							
Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,44	95,2		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,63	57		
Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,01	8,3	0,06	77	96	2004
Биточки рубленые куриные	100	18,1	12,5	8,9	193	500	2004
Овощи тушёные	200	5,29	8,7	24,61	190,8	541	2004
Огурец консервированный	20	0,5	0,1	1	7,8		
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>29,08</b>	<b>31,02</b>	<b>78,84</b>	<b>680,8</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Ряженка	200	6	6,4	8	114		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>114</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>2770</b>	<b>121,67</b>	<b>125,12</b>	<b>399,92</b>	<b>2921,4</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Хлеб из муки пшеничной	50	3,8	0,4	24,3	190,4		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,63	57		
Сыр порциями	20	5,33	5,33	5,47	72	97	2004
Каша овсяная молочная	250	4,17	2,35	23,95	250,7	302	2004
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	630	1996
Яблоко свежее	200	0,8	0	19,6	76		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>16,55</b>	<b>9,58</b>	<b>80,65</b>	<b>657,1</b>		
<b>Обед</b>							
Хлеб из муки пшеничной	30	6,08	0,64	38,88	119		
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,31	0,6	19,26	114		
Суп куриный с вермешелью	250	7,75	4,1	25,3	170,5	101	2008
Салат из моркови с сахаром	100	1,5	4	11	86	37	2012
Рыба припущенная ( красная)	100	0,1	4,6	0,5	156	389	2004
Пюре картофельное	180	4,83	10,35	33,58	134,51	520	2004
Напиток из кураги	180	1,1	0	31,5	125	638	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>24,67</b>	<b>23,69</b>	<b>160,02</b>	<b>905,01</b>		
<b>Полдник</b>							
Гренки с сыром	40\5\25	10,28	15,62	19,07	162,18	117	2012
Компот"Ассорти"	180	0,53	0	43,73	172	637	2004
Груша свежая	100	0,4	0	9,5	57		2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,21</b>	<b>15,62</b>	<b>72,3</b>	<b>391,18</b>		
<b>Ужин</b>							
Хлеб из муки пшеничной	80	2,28	0,24	14,58	71,4		
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,3	9,63	57		
Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,01	8,3	0,06	77	96	2004
Голубцы ленивые	250	9,8	14,3	10	108,5	284	1989
Сок в ассортименте	200	0,5	0	10,6	44	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>14,24</b>	<b>23,14</b>	<b>44,87</b>	<b>357,9</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Йогурт фруктовый	200	5,54	5,08	22	155,38		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,54</b>	<b>5,08</b>	<b>22</b>	<b>155,38</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>2770</b>	<b>72,11</b>	<b>77,11</b>	<b>379,84</b>	<b>2466,57</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Хлеб из муки пшеничной	80	5,32	0,56	34,02	166,6		
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,31	0,6	19,26	144		
Суп молочный с макаронами	250	7	7,9	24,7	276,38	160	2004
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,5	3,6	28,7	193	692	2004
Яблоко свежее	160	64	0	15,68	60,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>16,47</b>	<b>12,36</b>	<b>122,36</b>	<b>840,78</b>		
<b>Обед</b>							
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,63	57		
Хлеб из муки пшеничной	30	5,32	0,56	34,02	67,8		
Суп картофельный с бобовыми (Говядина)	250	15,17	8,15	26,7	187,72	139	2004
Винегрет овощной с сельдью	100	7,6	14,6	7,8	152	52	2008
Плов куриный	250	10,39	19,75	2,96	193	492	2004
Помидоры с/с	40	0,24	0	0,78	4,2		
Компот из свежих плодов	180	0,2	0	35,8	142	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>42,03</b>	<b>43,06</b>	<b>127,32</b>	<b>803,72</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	30\20\10	3,45	4,73	7,32	85,9	11	2004
Кисель абрикосовый	190	1,2	0	42,8	170	642	2004
Апельсин	100	0,9	0	8,1	38		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,55</b>	<b>4,73</b>	<b>50,12</b>	<b>293,9</b>		
<b>Ужин</b>							
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,63	57		
Хлеб из муки пшеничной	60	1,52	0,16	9,72	47,6		
Каша рассыпчатая гречневая	190	6	6,8	29,2	202	508	2004
Тефтели рыбные	120	14,88	10,32	15,36	220,8	394	2004
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,35</b>	<b>17,58</b>	<b>79,11</b>	<b>648,8</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Ряженка	200	6	6,4	8	114		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>114</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>2780</b>	<b>94,4</b>	<b>84,13</b>	<b>386,91</b>	<b>2701,2</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Хлеб из муки пшеничной	50	1,52	0,16	9,72	47,6		
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,3	9,63	57		
Суфле творожное	200	28	20,4	28	414	227	2008
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
Соус молочный (сладкий)	30	0,78	1,74	4,86	37,2	351	2008
Апельсин свежий	210	1,89	0	17,01	79,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>32,15</b>	<b>22,6</b>	<b>67,21</b>	<b>613,8</b>		
<b>Обед</b>							
Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,24	14,58	71,4		
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,31	0,6	19,26	114		
Суп картофельный с говядиной и клецками	250	12,89	6,25	19,4	131,7	92	2008
Салат из капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88	43	2004
Печень тушеная (говяжья)	100	23,87	11,5	1,75	112,98	408	1996
Каша гречневая рассыпчатая	180	6	6,8	29,2	202	508	2004
Напиток лимонный	180	0,1	0	24,2	93	436	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>49,85</b>	<b>25,39</b>	<b>117,29</b>	<b>874,48</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	630	1996
Пицца студенческая	100	16,8	18	23,2	298,1		
Шоколадный батончик	50	2,5	14,5	25,5	250		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>20,9</b>	<b>34,1</b>	<b>66</b>	<b>635,1</b>		
<b>Ужин</b>							
Хлеб из муки пшеничной	20	1,52	0,16	9,72	47,6		
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,4	21,2	102		
Шницель рубленый из говядины	120	0,9	8,39	11,5	213,5	451	2004
Картофель отварной	230	3,4	0,2	36	152	518	2004
Напиток смородина	200	0	0	15,5	61,9	702	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>5,82</b>	<b>8,75</b>	<b>57,22</b>	<b>577</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Груша свежая	200	0,8	0	19	114		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>114</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>2770</b>	<b>109,52</b>	<b>90,84</b>	<b>326,72</b>	<b>2844,38</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Хлеб из муки пшеничной	120	7,6	0,8	48,6	238		
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,3	9,63	57		
Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,01	8,3	0,06	77	96	2004
Омлет с картофелем	200	0,16	2,8	0,7	269,4	218	2012
Икра кабачковая (консервы)	50	0,6	2,0	2,9	32,7	101	2004
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	692	2004
Яблоко свежее	110	0,44	0	10,78	41,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>4,32</b>	<b>30</b>	<b>101,37</b>	<b>826,1</b>		
<b>Обед</b>							
Хлеб из муки пшеничной	40	1,5	15	10	47,4		
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,31	0,6	19,26	114		
Суп по-шведски (сайра)	250	8,35	9,26	7,95	162	157	1989
Винегрет	100	2,08	7,45	10,13	116	51	2004
Гуляш из мяса птицы	100	18,6	10,8	9,84	210	281	2008
Макароны отварные	180	3,4	0,2	36	152	518	2004
Напиток смородина	180	0,2	0	12,2	51,8	702	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>43,54</b>	<b>28,51</b>	<b>143,98</b>	<b>853,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	630	1996
Печенье	100	1,5	2,36	14,88	83,4		
Сыр (порциями)	50	9,2	11,6	0	144	97	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,8</b>	<b>15,56</b>	<b>32,18</b>	<b>314,4</b>		
<b>Ужин</b>							
Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,44	95,2		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,63	57		
Сосиски отварные	100	11,1	14,7	1,6	187,5	413	2004
Рагу овощное	200	5,29	11,73	13,5	223,1	541	2004
Соус красный основной	30	0,69	0,9	2,46	20,4	528	1996
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,07</b>	<b>27,95</b>	<b>61,83</b>	<b>643,2</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Ацидофилин	200	5,6	6,4	17,2	154		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>17,2</b>	<b>154</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>2780</b>	<b>86,33</b>	<b>108,42</b>	<b>356,56</b>	<b>2790,9</b>		



## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Хлеб из муки пшеничной	80	3,04	0,32	19,44	95,2		
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,3	9,63	57		
Сырники	200	15,2	12,4	18,9	251	358	2004
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4		
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	630	1996
Апельсин свежий	180	1,62	0	14,58	68,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>23,65</b>	<b>17,17</b>	<b>81,92</b>	<b>588,6</b>		
<b>Обед</b>							
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,31	0,6	19,26	114		
Хлеб из муки пшеничной	30	7,6	0,8	48,6	238		
Суп из овощей (Цыплёнок - бройлер)	250	7,02	8,58	15,16	158,4	135	2004
Салат "Мозайка"	100	2,4	4,8	5,1	75	35	2015
Кальмар по-строгановски	120	13,5	5,6	4,2	131,3	232	1989
Компот "Ассорти"	180	0,3	0	21,9	88	637	2004
Картофельное пюре	180	2,3	0,23	24,15	108,56	512	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>36,43</b>	<b>20,01</b>	<b>138,37</b>	<b>913,26</b>		
<b>Полдник</b>							
Напиток из свежемороженых ягод	200	0,1	0	24,9	97	297	2015
Блины с маслом	150	7,45	9,35	47,3	310		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,55</b>	<b>9,35</b>	<b>72,2</b>	<b>407</b>		
<b>Ужин</b>							
Хлеб из муки пшеничной	70	3,04	0,32	19,44	95,2		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,63	57		
Котлеты рубленые из птицы	100	16,1	15,1	15,1	133,2	498	2004
Изделия макаронные отварные	200	0,72	0,8	40	196	516	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,5	124	639	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,21</b>	<b>18,02</b>	<b>119,77</b>	<b>639,4</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко свежее	150	0,8	0	19,6	76		
Печенье	50	1,5	2,36	14,88	83,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>2,36</b>	<b>34,48</b>	<b>159,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>2790</b>	<b>85,59</b>	<b>66,91</b>	<b>446,74</b>	<b>2707,66</b>		

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Хлеб из муки пшеничной	80	6,08	0,64	38,88	190,4		
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,31	0,6	19,26	114		
Каша манная молочная	250	6	10,25	38	250	311	2004
Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,01	8,3	0,06	77	96	2004
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686	2004
Груша свежая	150	0,6	0	14,25	85,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>11,76</b>	<b>19,25</b>	<b>87,19</b>	<b>691,4</b>		
<b>Обед</b>							
Хлеб из муки пшеничной	30	3,8	0,4	24,3	67,8		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,63	57		
Борщ с мясом (Говядина)	250	10,37	8,93	15,78	179,25	62	2012
Салат из морской капусты	100	2,36	9,28	10,85	146	44	1989
Макароны отварные	180	6	6,8	29,2	202	508	2004
Рулет из говядины	100	9,36	9,12	7,68	150,3	437	2004
Кисель из кураги	180	1,2	0	42,8	170	642	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>38,68</b>	<b>34,77</b>	<b>164,45</b>	<b>972,35</b>		
<b>Полдник</b>							
Шоколадный батончик	50	2,5	14,5	25,5	250		
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697	2004
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	50\30\20	3,45	4,73	7,32	85,9	11	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,85</b>	<b>26,03</b>	<b>42,72</b>	<b>458,9</b>		
<b>Ужин</b>							
Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,44	95,2		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,63	57		
Поджарка из свинины	120	1,68	17	0,2	220,5	424	2004
Рагу из овощей	210	5,29	11,73	24,61	223,1	541	2004
Напиток брусничный	200	0,1	0	24,9	97	437	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>11,66</b>	<b>29,35</b>	<b>53,88</b>	<b>692,8</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Напиток Снежок	200	5,6	6,8	22	172		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,8</b>	<b>22</b>	<b>172</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>2770</b>	<b>79,55</b>	<b>116,2</b>	<b>370,24</b>	<b>2987,45</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Хлеб из муки пшеничной	80	5,32	0,56	34,02	166,6		
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,31	0,6	19,26	114		
Сырники с морковью	200	15,4	11,48	40,6	325,8	359	2004
Соус молочный (сладкий)	50	0,78	1,74	4,86	37,2	351	2008
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
Апельсин свежий	160	1,44	0	12,96	60,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,07</b>	<b>13,84</b>	<b>89,53</b>	<b>762,4</b>		
<b>Обед</b>							
Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,44	90,4		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,63	57		
Суп куриный с вермешелью	250	7,75	4,1	25,3	170,5	101	2008
С-т из свеклы и зеленого горошка	100	2,1	15,15	10,2	124	71	2004
Тефтели рыбные (Минтай)	100	0,01	4,6	10	134,8	394	2004
Рис отварной с маслом	180	2,3	0,23	24,15	108,56	512	2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	31,5	111,6	639	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>22,88</b>	<b>27,74</b>	<b>155,33</b>	<b>796,86</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686	2004
Бутерброд с отварной говядиной	40\60	7,42	12,46	13,02	196	5	2004
Печенье	50	5,63	5,9	37,2	208,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,72</b>	<b>12,46</b>	<b>65,42</b>	<b>464,5</b>		
<b>Ужин</b>							
Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,44	90,4		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,63	57		
Печень по-строгановски	120	16,32	16,32	4,68	198,6	431	2004
Огурец консервированный	30	0	0	1,8	7,2		
Кисель из свежемороженых ягод	180	0,4	0	33	128	406	2008
Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	520	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>25,61</b>	<b>18,54</b>	<b>97,95</b>	<b>631,2</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Груша свежая	150	0,6	0	14,25	85,5		
Вафли витаминизированные	50	1,6	1,4	40,05	171		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>54,3</b>	<b>256,5</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>2780</b>	<b>79,48</b>	<b>73,98</b>	<b>425,33</b>	<b>2911,46</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Хлеб из муки пшеничной	80	3,04	0,32	19,44	95,2		
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,3	9,63	114		
Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,01	8,3	0,06	77	96	2004
Омлет с овощами	200	0,16	2,8	0,7	269,4	220	2012
Икра кабачковая (консервы)	50	0,7	2,8	3,42	48,8	101	2004
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	630	1996
Яблоко свежее	150	0,6	0	14,7	57		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>7,16</b>	<b>16,12</b>	<b>50,55</b>	<b>748,4</b>		
<b>Обед</b>							
Хлеб из муки пшеничной	30	6,08	0,64	38,88	67,8		
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,31	0,6	19,26	57		
Салат "Степной" из разных овощей	100	1	6	3,1	91,7	30	2008
Суп крестьянский с крупой(цыплёнок-	250	7,15	7,14	17,2	138,6	134	2004
Овощи тушеные	180	5,29	11,73	24,61	158,6	539	2004
Котлеты из свинины	100	11,07	16,5	11,19	208,5	416	1996
Напиток фруктовый(Вишня)	180	0,1	0	24,9	97	438	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>35,2</b>	<b>44,11</b>	<b>143,24</b>	<b>819,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Шоколадный батончик	50	2,5	14,5	25,5	250		
Бутерброд с колбасой вареной	50\50	7,42	8,4	13,02	196	2	2008
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	15,1	95,1	692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,02</b>	<b>22,9</b>	<b>53,62</b>	<b>541,1</b>		
<b>Ужин</b>							
Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,44	95,2		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,63	57		
Биточки рубленые куриные	100	18,1	11,3	8,9	193	500	2004
Рис отварной	230	5,29	11,73	24,61	223,1	541	2004
Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>28,49</b>	<b>31,95</b>	<b>89,94</b>	<b>675,3</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Ряженка	200	6	6,4	8	114		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>114</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>2770</b>	<b>89,87</b>	<b>121,48</b>	<b>345,35</b>	<b>2898</b>		

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КАМЧАТСКОМ КРАЕ»**  
Аккредитовано в качестве органа инспекции Федеральной службой по аккредитации.  
Аттестат аккредитации № RA.RU.710050 выдан 16 июня 2015 года

683004, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Рябиковская, 22  
тел. 8(415-2)412188; факс 412253; эл. почта [fbuz@41fbuz.ru](mailto:fbuz@41fbuz.ru)



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель Органа инспекции  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Камчатском крае»

С.Г. Орешкина  
«03» 09 2021г

### Экспертное заключение

о соответствии (несоответствии) двухнедельного меню рациона питания для обучающихся Краевого государственного профессионального образовательного автономного учреждения «Камчатский политехнический техникум» требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

№ 1386 - 229 - 3 - 06 от «03» 09 2021г

1. **Основание для проведения экспертизы:** заявление КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум» № 229 от 20.05.2021г.
2. **Наименование объекта экспертизы:** Примерное двухнедельное меню для питания обучающихся КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум».
3. **Наименование организации, предприятия, заявителя:** Краевое государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «Камчатский политехнический техникум» (КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»). ИНН 4101036843.
4. **Адрес объекта:** 683003, Камчатский край, г. Петропавловск – Камчатский, ул. Ленинградская, д. 37.
5. **Данные по эксперту, проводившему экспертизу:** врач по общей гигиене отдела санитарно-эпидемиологических экспертиз ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Камчатском крае» Портянова Вера Григорьевна, имеющая высшее медицинское образование санитарно-гигиенического профиля (диплом Б-1 № 338321 от 24.06.1977г, выданный Владивостокским государственным медицинским институтом. Сертификат специалиста, допущенного к осуществлению медицинской или фармацевтической деятельности по специальности «Общая гигиена» от 18.06.2019 г №1159241853732, выданный АНО ДПО «Приволжский центр профессионального обучения». Стаж работы по специальности 40 лет.
6. **Цель проведения экспертизы:** установление соответствия (несоответствия) 2-х недельного меню рациона питания обучающихся КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум» требованиям раздела VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
7. **Дата, время проведение экспертизы, место проведения:** начато 30.08.2021г в 10.00, окончено 02.09.2021г в 16.00, ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Камчатском крае», г. Петропавловск-Камчатский, ул. Рябиковская, 22.
8. **Дата проведения инспекции:** с 20.05.2021г по 02.09.2021г.
9. **Описательная (констатирующая) часть экспертного заключения.**

При проведении экспертизы установлено: примерное двухнедельное меню рациона питания разработано для обучающихся Камчатского политехнического техникума, с целью установления его соответствия (несоответствия) требованиям раздела СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», раздел VIII. Особенности организации общественного питания детей.

Меню разработано в соответствии с рекомендуемой формой, согласно приложению №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Возрастная группа обучающихся – от 14 до 18 лет. Меню составлено на осенне-зимний период года. Режим питания – 5-разовый.

Меню разработано с учетом требований санитарных правил по массе порций блюд (таб.1 прил.№9), суммарному объему блюд по приемам пищи (таб.3 прил.№9), их пищевой и энергетической ценности в соответствии с возрастом и суточной потребности (таб.1 прил.№10), по распределению в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи (таб.3 прил.№10), по количеству приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения (прил.№12).

Набор продуктов для приготовления блюд включает все виды пищевых продуктов, рекомендуемых для использования в питании детей, исходя из среднесуточных наборов пищевой продукции (таб.2 прил.№7).

Масса порций соответствует нормам выхода блюд и рекомендуемым величинам для данной возрастной категории согласно таб.1 прил.№9. Рекомендуемый принцип повторяемости блюд соблюдается. Меню составлено рационально по набору и совместимости продуктов.

В меню отсутствуют пищевые продукты, которые не допускаются в питании детей (прил.№6).

Завтраки состоят из горячего блюда (каши, творожные изделия, яичные, супы молочные), из горячего напитка на молочной основе, чая, а также включаются бутерброды с гастрономическими продуктами (сыр, колбаса), масло сливочное, фрукты свежие.

Обеды включают салаты из свежих овощей (в весенний период из вареных), первое и второе блюда, напитки из плодов и ягод (компоты, кисели).

Полдники представлены мучными изделиями, напитками, кондитерскими изделиями, фруктами.

Ужин (основной прием) включает горячие вторые блюда из мяса, птицы, рыбы, овощей с различными гарнирами и напитками.

Второй (дополнительный) ужин включает кисломолочный напиток, фрукты свежие.

При оценке энергетической ценности рациона установлено, что в целом калорийность рациона за весь день соответствует физиологическим потребностям для данного возраста, составляет 2831,8 ккал (в среднем за неделю), при суточной потребности 2720ккал, отклонение от нормы составило +4,1%, что находится в пределах величины допустимых отклонений  $\pm 5\%$ .

При оценке пищевой ценности рациона установлено: содержание белков, жиров, углеводов в рационе находится в пределах величины допустимых отклонений ( $\pm 5\%$ ), фактическое отклонение от нормы составляет: по белкам + 2,2 %, по жирам + 4,02 %, по углеводам + 2,04 %, что соответствует п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Пищевые вещества сбалансированы в оптимальном соотношении Б:Ж:У=1:1:4, что соответствует принципам рационального питания и нормам физиологических потребностей организма.

При анализе рациона по отдельным приемам пищи установлено: фактическая масса порций блюд по каждому приему пищи, суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют таб.1 и таб.3 прил.№9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации составило: завтрак - 24,4%

(при рекомендуемой величине 25%), обед – 34,3% (рек.35%), полдник – 15% (рек.15%), ужин – 21% (рек.20%), второй ужин – 5,3% (рек.5%).

**10. Заключение:** представленный рацион питания - примерное двухнедельное меню для питания обучающихся Краевого государственного профессионального образовательного автономного учреждения «Камчатский политехнический техникум» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по гигиене питания отдела  
санитарно-эпидемиологических экспертиз

  


В.Г. Портянова

Врио технического директора

Н.В. Столбовая