Утверждено:
Директор ГБПОУ РК
Евпаторийский техникум строительных
Технологий и серы обслуживания
_____ Н.Л. Худикова
«__»_____2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009E1818124338BABF07E4CE3CEF531FA6
Владелец: Худикова Нила Леонидовна
Действителен: с 07.08.2025 до 31.10.2026

Основное (организованное) 10 дневное меню одноразовое обучающихся в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждения Республики Крым. «Евпаторийский техникум строительных технологий и сферы обслуживания»

Весна

(от 15 лет и старше)

5-разовое питание

Постановление Совета Министров РК от 25.12.2020 г. №856

СанПин 2.38/2.4.3590-20 (приложение 1)

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: ВЕСНА март
Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
Обед: 35 %														
288	Курица отв.с маслом	100	11.72	12.91	0.24	164	0.08	1.18	24.55	54.4	38	83.5	10.24	0.08
88	Щи из свежей капусты со сметаной (прокипеченой)	300/10	2.16	6.05	9.67	109.8	0.07	19	0	1	60	60	27	1.00
128	Картофельное пюре	105	2.17	6.41	12.58	121	0.08	12.46	35	45	26.16	60.92	19.18	0.72
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0.24	22	76.8	4.8	1
385	Молоко кипяченное	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**33.79**	**35.83**	**69.59**	**819.2**	**1.14**	**35.54**	**199.91**	**101.33**	**409.56**	**558.12**	**109.10**	**4.86**

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: ВЕСНА март
Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
Обед: 35%														
67	Винегрет овощной	50	0.7	5.2	3.64	41.7	0.022	4.81	0	2.12	15.61	21.63	9.76	0.41
102	Суп картофельный с фасолью	300	3.29	3.82	19.80	177.9	0.10	4	0	2	26	53	21	1.23
282	Оладьи из печени	55	18.69	22.56	7.64	164.0	0.26	95	7926	7	24	273	18	14.02
305	Рис припущеный	100	2.43	2.86	24.47	133.3	0.06	0.00	0	16	78	223	49	2.73
385	Молоко кипяченное	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**37.77**	**40.30**	**102.37**	**878.3**	**1.32**	**105.97**	**7966.36**	**26.28**	**406.57**	**847.87**	**145.70**	**20.45**

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: ВЕСНА март
Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
Обед: 35 %														
98	Суп крестьянский с крупой	300	1.7	5.9	7.3	91.5	0.05	11.8	0	2.7	43.05	40.2	17.01	0.69
256	Мясо тушеное	100	10.58	28.17	2.56	305.0	0.28	0	0	94	19	139	127	1.49
203	Макароны отв.с маслом сл	180	6.50	6.94	21.92	234.9	0.06	0	0	39	15	45	10	0.97
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	1	32	23	17	0.69
338	Фрукты свежие	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**27.04**	**42.76**	**120.61**	**1112.5**	**1.26**	**32.71**	**0.36**	**136.53**	**164.31**	**367.11**	**208.73**	**10.10**

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: ВЕСНА март
Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
Обед: 35 %														
102	Суп картофельный с горохом	300	6.58	6.30	19.80	177.9	0.27	7	0	3	51	105	43	2.40
287/330	Голубцы из говядины	316	20.00	16.44	33.80	364.0	0.14	28.30	55	1	107	255	68	2.40
398	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**34.44**	**23.60**	**111.02**	**881.1**	**1.23**	**39.20**	**55.76**	**4.52**	**195.20**	**471.60**	**138.70**	**9.46**

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон:ВЕСНА март
Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
Обед: 35 %														
55	Салат из свеклы и солеными огурцами	50	0.82	3.03	1.85	42.5	0.02	28.7	0	5.3	11.3	11.1	7.75	0.3
116	Суп картофельный с крупой	250	0.70	4.80	0.43	52.5	0.01	1	0	0	22	13	6	0.02
233	Рыба запеченная под молочном соусе	100	6.80	6.81	9.67	127.0	0.06	4	29	53	60	103	24	0.62
128	Картофельное пюре	105	2.17	6.41	12.58	121	0.08	12.46	35	45	26.16	60.92	19.18	0.72
398	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
338	Фрукты свежие	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**19.15**	**22.71**	**101.55**	**776.2**	**1.05**	**70.36**	**64.14**	**104.66**	**188.20**	**320.37**	**101.79**	**10.72**

День: пятница
Неделя: первая
Сезон:ВЕСНА март
Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
Обед:35 %														
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0.24	22	76.8	4.8	1
99	Суп из овощей со сметаной (прокипяченной)	300/6	1.90	5.98	10.90	114.3	0.08	12	0	3	42	59	25	0.93
295	Котлеты рубл. из птицы	50	7.60	6.80	6.75	118.6	0.04	0	20	0	44	9	26	2.20
171	Каша гречневая	105	5.80	6.23	26.11	183.8	0.13	0.00	13	0	9	69	55	1.54
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	1	32	23	17	0.69
338	Фрукты свежие	250	1.00	1.00	24.50	117.50	0.08	25.00	0	0.05	40.00	27.50	22.50	5.50
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
	Всего:		**28.84**	**25.56**	**137.77**	**984.3**	**1.17**	**38.32**	**133.36**	**4.62**	**211.90**	**361.80**	**169.90**	**13.72**

День: четверг
Неделя: первая
Сезон:ВЕСНА март
Возрастная категория: 15 лет и старше
Обед:35 %

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	 Ж	 У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	 C	 A	 E	Минеральные вещества (мп) Ca	 P	 Mq	 Fe
47	Салат из квашеной капусты	50	0.82	2.43	3.13	42.83	0.10	17.33	0.00	8.38	13.86	10.20	7.30	0.00
106	Супс рыбными фрикадельками	360	3.16	4.00	22.16	152.6	0.17	16	0	2	35	102	42	0.32
305	Рис припущеный	100	2.43	2.86	24.47	133.3	0.06	0.00	0	16	78	223	49	2.73
268	Котлеты,биточки,шницели из говядины	50	8.25	12.10	7.16	172.0	0.19	2.52	12	15	14	100	18	1.10
398	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
422	Булочка ванильная	50	3.95	4.6	22.24	141.5	0.57	0	7	1.63	11.2	38.25	14.2	0.7
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**26.47**	**26.85**	**136.58**	**981.4**	**1.91**	**39.75**	**19.46**	**42.94**	**189.49**	**584.95**	**158.67**	**9.51**

День: среда
Неделя: первая
Сезон: ВЕСНА март
Возрастная категория: 15 лет и старше
Обед 35%

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
139	Капуста тушеная	50	1.02	1.84	3.95	38.5	0.015	8.9	0	6.29	29.37	20.35	10.42	0.41
103	Суп картофельный с макароными издел.	300	3.22	3.40	20.94	141.9	1.71	10	0	243	35	81	33	1.35
261	Печень говяжаятушенная в соусе	50	1.29	4.08	1.30	79.5	0.10	15	28	7	10	116	7	2.47
128	Картофельное пюре	105	2.17	6.41	12.58	121	0.08	12.46	35	45	26.16	60.92	19.18	0.72
385	Молоко кипяченное	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**20.36**	**21.59**	**85.59**	**742.3**	**2.79**	**48.86**	**102.96**	**300.95**	**364.07**	**554.96**	**117.13**	**7.01**
	Итого:													

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: ВЕСНА март
Возрастная категория: 15 лет и старше
Обед 35%

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
73	Икра кабачковая	50	1.36	3.59	7.27	66.9	0.02	2.33	0	0.2	45.46	27.9	9.05	0.3
96	Рассольник ленинградский со сметаной	300/ 6	2.42	6.10	14.30	128.70	0.11	10.05	0	2.82	35.04	68.07	29.01	1.11
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	10.72	5.43	6.26	115.50	0.05	0.41	6	48.71	42.97	178.40	53.38	0.93
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0.24	22	76.8	4.8	1
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	1	32	23	17	0.69
	Всего:		**27.04**	**20.67**	**97.34**	**761.3**	**1.02**	**13.51**	**106.52**	**52.83**	**201.07**	**471.57**	**133.44**	**5.89**

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: ВЕСНА март
Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
	Обед 35%													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (прокипяченной)	300/6	2.10	6.01	16.10	140.40	0.09	11.01	0	2.80	50.30	78.90	35.70	1.60
259	Жаркое по-домашнему	175	13.30	29.49	16.57	283.00	0.37	6.75	0	14.99	28.68	180.21	42.83	3.01
406	Пампушки с чеснаком	50	4.85	5.30	28.25	178.55	0.05	0.25	5	2.20	27.65	5.50	8.35	0.05
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	1	32	23	17	0.69
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**27.71**	**41.75**	**130.15**	**989.1**	**1.32**	**18.73**	**5.36**	**20.85**	**162.23**	**385.01**	**124.08**	**7.21**