

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБПОУ РК «ЕИТ имени С.Л. Соколова»

Н.Е.Путинцева

2026г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»

С.В.Павицкая

2026г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
(ОБЕД)ОБУЧАЮЩИХСЯ,ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ ГБПОУ РК «ЕИТ
имениС.Л.СОКОЛОВА»

ОСЕНЬ

2026

Согласовано замдиректора по ЗДР С.Деревяшкин
Согласовано заместителем директора по ЗДР М.В.Косенко

День: Понедельник

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда Завтрак - 26,1 %	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	обед														
71	Огурцы, помидоры свежие	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
181	Уха с перловой крупой	300	10,1	9,9	15,7	192,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5	
262	Печень, тушенная в соусе	100	11,8	8,2	2,5	136,8	-	-	-	0,2	11,1	34,8	4,4	0,4	
302	Каша гречневая рассып	180	1,1	3,6	35,3	143	0,29	-	-	-	20,7	199,3	132,6	7,1	
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	970	28,7	22,7	124,7	694	21,3	17,7	18	1,95	98,1	555,3	313,8	11,3	

День: Вторник

Неделя: Первая

№ рецеп туры	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	Мg	Fe	
	обед														
71	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
123	Щи	255	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,8	41,3	63,6	31,4	1,4	
278	Гуляш	100	7,5	4,5	17,1	140,2	0,06	0,06	11	-	21,7	76,9	15,2	0,8	
204	Макароны отварные с маслом	180	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	196,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	855	18,9	19,5	120,1	833,6	7,3	39,5	71	3,7	132,2	194,1	194,1	10,1	

2

День: Среда

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	обед														
71	Огурцы, помидоры свежие	100													
96	Рассольник со сметаной т\о	255	2,6	6,2	18,6	141,4	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22	
294	Птица, тушенная в соусе	100	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3	
305	Каша пшеничная рассыпчатая	180	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
	Всего:	915	26,7	27,8	125,5	847,4	0,34	27,2	40	5,4	105,9	281,8	183,3	25,7	

День: Четверг

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
102	Суп картофельный с горохом	250	6,58	13,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7	
281	Мясо тушеное	100	3,1	3,7	3,2	40,9	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4	
128	Картофель отварной с маслом	180	3	1,9	19	109,9	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6	
388	Отвар шиповника	200	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	всего	860	17,6	19,9	83,2	436,4	8	111,9	24,5	1,8	165,8	542	175,2	5,58	

День: Пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
101	Суп с гречневой крупой	250	1,9	2,7	12,1	85,7	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87	
259	Жаркое по - домашнему	250	18,5	21,3	22,1	379,2	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	880	26,1	25	105,4	686,2	7,73	77,9	-	4,1	139	227,8	246,5	14,9	

День: Понедельник

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(кк ал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	обед														
75	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
99	Суп из овощей	255	8,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7	
255	Печень по-строгановски	100	10	13,5	8,1	196,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8	
171	Каша пшеничная с маслом	180	1,4	2,4	2,5	59,5	0,01	-	20	-	26,1	85,5	13	0,4	
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
пп	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
пп	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	915	25,7	20,8	118,1	702,2	7,6	28,3	27,8	2,1	200	669,2	225,3	11,3	

6

День : вторник

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(к кал)	Витамины(мл)				Минеральные вещества(мл)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
71	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с фасолью	250	6,58	3,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
235	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,8	11,6	12,9	216	0,02	2,0	13,8	2,4	33	88,9	16,4	1,1
144	Картофель отварной	180	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	910	29,1	22,8	119,2	751,2	7,4	39,1	37,8	5,7	211,3	658,8	228,2	11,6

День: среда

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	обед														
71	Помидор свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
82	Суп картофельный с чечевицей	255	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4	
265	Плов мясной	250	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1	
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	905	28,7	28,2	118,2	847,1	7,2	22,2	12,9	3,6	99,3	277,7	183,4	4,82	5,0

День: Четверг

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	обед														
40	Салат витаминный	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
103	Суп картофельный с рисом	250	3,2	3,4	20,6	141,9	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3	
172	Каша ячневая рассыпчатая	180	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6	
260	Гуляш мясной	100	11,6	13,3	2,2	176,8	0,01	0,5	-	-	17,4	123,3	17,6	2,5	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	910	22,5	19	106	613,3	7,97	21,9	20,6	2	108,4	366,3	189,7	9,7	

День: Пятница

Неделя: Вторая

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(ккал)	Витамины(мл)			Минеральные вещества(мл)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	обед													
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
98	Суп крестьянский	255	1,8	5,9	7,3	191,5	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7
229	Рыба тушеная с овощами	100	20,1	3,1	7,2	196	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4
304	Рис отварной	180	3,7	5,5	37,5	215,4	0,02	-	28	0,6	2,6	63	19,4	0,5
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	915	30,5	15,5	93,2	710,6	7,2	123,8	49,6	3,2	121	246,8	145,3	3,5

10

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОБЕД 12 лет и старше

Норма	Наименование	Понед 1	Втор1	Среда1	Четве 1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	средн
30-35%	продуктов											ее
9-10,5	Субпродукты	50	-	-	-	-	60	-	-	-	-	11
13-16	Крупы , бобовые	40					40		50		46	17,6
4,5-5,25	Макаронные изделия	50										5
84-98	Овощи свежие	94	130	84	82	94	110	148	154	94	114	110
21-24	Мясо	-	38	-	37	63	-	-	63	63	-	26
10,5- 12	Куры 1 кат , филе кур	-	-	73	-		-	-	-		-	7,3
17-20	Рыба с/м	23,5						86			61	17
55-65	фрукты	30	140			140	140	170	30	30		68
23-27	БЕЛКИ	28,7	18,9	26,7	17,6	26,1	25,7	29,1	28,7	22,5	30,5	25,3
24-27	ЖИРЫ	22,7	19,5	27,8	19,9	25	20,8	22,8	28,2	19	15,5	24
100-117	УГЛЕВОДЫ	124,7	120,1	125,5	76,4	105,4	118,1	119,2	118,2	106	93,2	110,7
705-822	ККАЛ	694	833,6	847,4	399,8	686,2	702,2	751,2	847,1	613,3	710,6	708,5

Прошито, пронумеровано скреплено печатью
предприятия и подписью директора предприятия
_____ страниц



С.В.Павицкая