

Утверждаю:
Директор ГБПОУ РО "СККПЛ"

Басов О.Ю.

31 августа 2026 год

Перспективное меню и пищевая ценность приготовления блюд в столовой

День: Понедельник 07 сентября

Неделя: Вторая с 07.09.2026 по 11.09.2026

Сезон: Осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Са(кальций)
			Б	Ж	У		В1		В2	А	Д	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак: Льготное питание												
236,00	Каша молочная рисовая	200,00	5,00	6,40	31,40	203,00	1,30	0,06	0,65	39,00		125,00
457	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,1	9,30	38,00						
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	80,00	6,08	0,64	39,40	187,00		0,09	0,05			16,00
580	Вафли	33	1,30	10	20,60	179,00		0,02	0,01	2,00		2,6
76,00	Сыр сулугуни	20,00	4,10	4,40	0,08	57,20	0,14	0,01	0,10	25,60		130
Обед: Обучающихся и льготное питание												
353,00	Сосиска отварная	100,00	11,30	22,00	1,70	250,00		0,20	0,20			24,00
256,00	Макароны отварные	150,00	5,60	5,00	29,60	185,00		0,06	0,02	31,50		12,00
422,00	Соус красный основной	50,00	1,00	1,30	3,00	28,00	1,34	0,01	0,20	5,70		6,90
5,00	Салат из бел. капусты и огурцов	50,00	0,50	3,00	1,60	35,00	8,50	0,02	0,02			16,00
457	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,1	9,30	38,00						
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	80,00	6,08	0,64	39,40	187,00		0,09	0,05			16,00
575,00	Хлеб ржаной	15,00	1,02	0,20	6,00	29,70		0,03	0,05			7,05
69	Бутерброд с маслом	35	1,71	12,37	9,67	154,50		0,19		102,60		8,2
Полдник: Льготное питание												
Ужин: Льготное питание												
319,00	Шницель	100,00	17,30	21,00	9,90	298,00		0,17	0,16	57,00		36,00
202,00	Гречка рассыпчатая	150,00	8,50	6,40	37,70	242,20		0,20	0,08	23,00		16
18,00	Салат из свежих помидор и огурцов	75,00	0,75	4,60	2,60	54,80	10,00	0,04	0,05			12,80
457	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,1	9,30	38,00						
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	80,00	6,08	0,64	39,40	187,00		0,09	0,05			16,00
575,00	Хлеб ржаной	15,00	1,02	0,20	6,00	29,70		0,03	0,05			7,05
470,00	Ряженка	200,00	5,60	8,00	8,40	134,00	0,60	0,04	0,26	66,00	0,10	248,00
Второй ужин: Льготное питание												
Итого:												
			83,54	107,09	314,35	2555,10	21,88	1,35	2,00	352,40	0,10	699,6

День: Вторник 08 сентября

Неделя: Вторая с 07.09.2026 по 11.09.2026

Сезон: Осенне- зимний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ий	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины					Са(кальци
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак: Льготное питание												
289,00	Вареники ленивые	200\10	15,60	13,30	13,30	239,70	0,37	0,04	0,25	85,20	0,32	126,06
462,00	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,03	0,2	19	0,08	111,3
Обед: Обучающихся и льготное питание												
333,00	Голубцы ленивые	75,00	8,10	4,70	5,55	99,45	2,35	0,29	0,07	174,00	0,00	20,58
225,00	Каша пшенная	153,00	4,50	1,20	25,80	138,00		0,12	0,02			21,00
18,00	Салат из свежих помидор и огурцов	50,00	0,50	3,05	1,75	36,50	6,70	0,03	0,03			8,50
495,00	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	0,01	0,02			20,10
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	80,00	6,08	0,64	39,40	187,00		0,09	0,05			16,00
575,00	Хлеб ржаной	15,00	1,02	0,20	6,00	29,70		0,03	0,05			7,05
Полдник: Льготное питание												
Ужин: Льготное питание												
332,00	Перец фаршированный из мяса и риса	200,00	16,00	13,40	10,00	226,00	39,00	0,09	0,30			25,00
152,00	Картофель отварной	150,00	4,10	7,70	15,40	147,00	20,00	0,14	0,03			14,30
148	Помидор свежий	70	0,77	0,14	2,59	14	17,50	0,04	0,01	140,00		9,8
457	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,1	9,30	38,00						
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	80,00	6,08	0,64	39,40	187,00		0,09	0,05			16,00
575,00	Хлеб ржаной	15,00	1,02	0,20	6,00	29,70		0,03	0,05			7,05
82,00	Яблоки	200	0,4	0,4	9,8	44	7	0,03	0,04			16,1
Второй ужин: Льготное питание												
Итого:												
		1688	68,27	48,67	218,19	1594,05	93,82	1,06	1,17	418,20	0,40	418,84

День: Среда 09 сентября

Неделя: Вторая с 07.09.2026 по 11.09.2026

Сезон: Осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины					Са(кальци
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак: Льготное питание												
275,00	Омлет с сыром	150,00	17,40	23,30	2,80	291,00	0,38	0,08	0,40	289,00	1,40	354,00
18,00	Салат из свежих помидор и огурцов	100,00	1,00	6,10	3,50	73,00	13,40	0,05	0,06			17
457	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,1	9,30	38,00						
	Хлеб йодированный	80,00	6,00	1,80	41,00	208,00						
69	Бутерброд с маслом	35	1,71	12,37	9,67	154,50		0,19		102,60		8,2
Обед: Обучающихся и льготное питание												
643,00	Птица тушенная в соусе	100,00	17,50	19,10	6,20	265,50	5,40	0,07	0,20	300,00		18,70
218,00	Каша рисовая	153,00	2,30	3,00	24,00	130,20		0,02	0,02	14,00		6,00
1,00	Салат из свежей капусты	50,00	0,73	3,00	4,20	47,00	8,50	0,01				20
465,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,03	0,21	19	0,07	108,3
	Хлеб йодированный	80,00	6,00	1,80	41,00	208,00						
575,00	Хлеб ржаной	15,00	1,02	0,20	6,00	29,70		0,03	0,05			7,05
Полдник: Льготное питание												
Ужин: Льготное питание												
341,00	Котлета пермская	75,00	12,00	11,60	9,00	190,00		0,10	0,15	35,00	0,09	37,50
223,00	Каша пшеничная	153,00	5,70	0,60	31,05	157,95		0,12	0,15			33,00
20,00	Салат из свежих помидор и болгар перца	75,00	0,75	4,60	3,20	57,00	39,00	0,05	0,05			11,30
457	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,1	9,30	38,00						
	Хлеб йодированный	80,00	6,00	1,80	41,00	208,00						
575,00	Хлеб ржаной	15,00	1,02	0,20	6,00	29,70		0,03	0,05			7,05
470,00	Ряженка	200,00	5,60	8,00	8,40	134,00	0,60	0,04	0,26	66,00	0,10	248,00
Второй ужин: Льготное питание												
Итого:												
		1961,00	87,93	100,17	269,22	2347,55	67,98	0,82	1,60	825,60	1,66	876,1

День: Четверг 10 сентября

Неделя: Вторая с 07.09.2026 по 11.09.2026

Сезон: Осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Са(кальций)
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак: Льготное питание												
279,00	Запеканка творожная со сметаной	150\20	30,70	24,40	31,00	472,90	0,86	0,10	0,52	179,00	0,82	275,2
457	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,1	9,30	38,00						5,1
Обед: Обучающихся и льготное питание												
361,00	Сердце говяжье в соусе	75,00	13,30	4,10	4,30	109,00	4,00	0,10	0,20	32,00		13,50
227,00	Каша ячневая	153,00	2,10	0,45	28,50	126,00		0,41	0,12			120,00
18,00	Салат из свежих помидор и огурцов	50,00	0,50	3,05	1,75	36,50	6,70	0,03	0,03			8,50
495,00	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	0,01	0,02			20,10
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	80,00	6,08	0,64	39,40	187,00		0,09	0,05			16,00
575,00	Хлеб ржаной	15,00	1,02	0,20	6,00	29,70		0,03	0,05			7,05
Полдник: Льготное питание												
Ужин: Льготное питание												
330,00	Гуляш из свинины	75,00	9,00	9,60	4,05	138,00	1,50	0,05	0,08	275,00	0,01	13,80
202,00	Гречка рассыпчатая	150,00	8,50	6,40	37,70	242,20		0,20	0,08	23,00		16
148,00	Огурец свежий	70,00	0,50	0,07	1,30	7,70	2,50	0,02	0,01			12,5
457	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,1	9,30	38,00						5,1
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	80,00	6,08	0,64	39,40	187,00		0,09	0,05			16,00
575,00	Хлеб ржаной	15,00	1,02	0,20	6,00	29,70		0,03	0,05			7,05
501	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02			14
Второй ужин: Льготное питание												
Итого:												
		1563	80,80	50,25	258,30	1811,70	19,76	1,18	1,28	509,00	0,83	549,9

День: Пятница 11 сентября

Неделя: Вторая с 07.09.2026 по 11.09.2026

Сезон: Осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Са(кальций)
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак: Льготное питание												
353,00	Сосиска отварная	100,00	11,30	22,00	1,70	250,00		0,20	0,20			24,00
256,00	Макароны отварные	150,00	5,60	5,00	29,60	185,00		0,06	0,02	31,50		12,00
5,00	Салат из белок капусты и огурцов	75,00	0,75	4,50	2,30	52,50	12,80	0,02	0,03			24,00
465,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,03	0,21	19	0,07	108,3
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	80,00	6,08	0,64	39,40	187,00		0,09	0,05			16,00
Обед: Обучающихся и льготное питание												
298,00	Рыба тушеная в сметанном соусе	180,00	15,30	5,22	8,82	146,00	4,40	0,10	0,20	1,10	0,02	76,10
377,00	Пюре картофельное	150,00	4,05	6,00	8,70	105,00	3,60	0,12	0,12	30,00	0,02	37,50
148,00	Помидор свежий	50,00	0,55	0,10	1,85	10,00	12,50	0,03	0,01	100,00		7,00
457	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,1	9,30	38,00						5,1
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	80,00	6,08	0,64	39,40	187,00		0,09	0,05			16,00
575,00	Хлеб ржаной	15,00	1,02	0,20	6,00	29,70		0,03	0,05			7,05
Итого:												
		1280	53,73	46,9	160,67	1278,20	34,00	0,77	0,94	181,60	0,11	333,05

Зав. столовой: Жаркова Л.Н.

Мед.сестра: Лиморенко В.В.