

Утверждаю:
Директор ГБПОУ РО "СККПЛ"
Г. Басов О.Ю.
31 августа 2026 года

Перспективное меню и пищевая ценность приготовления блюд в столовой

День: Вторник 01 сентября

Неделя: Первая с 01.09.2026 по 04.09.2026

Сезон: Осенне-зимний

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масс а пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценно- сть (ккал)	Витамины						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са(каль)	Р(фосфо)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак: Льготное питание													
268,00	Омлет натуральный	130,00	11,20	17,00	2,80	208,00	0,40	0,06	0,39	248,00	1,69	100	194
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	31
464,00	Кофейный напиток	200	12	5	156,8	720		0,8	0,19			116	1160
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	80,00	6,08	0,64	39,40	187,00		0,09	0,05			16,00	52,00
69	Бутерброд с маслом	35	1,71	12,37	9,67	154,50		0,19		102,60		8,2	21
Обед: Обучающихся и 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	101,00
213,00	Каша гречневая	153,00	6,75	2,40	41,10	145,50			0,06				
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	15,50
457,00	Чай черный с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00						5,10	7,70
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	80,00	6,08	0,64	39,40	187,00		0,09	0,05			16,00	52,00
575,00	Хлеб ржаной	15,00	1,02	0,20	6,00	29,70		0,03	0,05			7,05	23,60
75,00	Сыр Кудесник	17	4,3	4,5		58,7	0,12	0,005	0,06	44	0,14	153	100,3
Полдник: Льготное питание													
Ужин: Льготное питание													
332,00	Перец фаршированный мясом и рисом	200,00	16,00	13,40	10,00	226,00	39,00	0,09	0,30			25,00	136,00
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	73,50
148,00	Помидор свежий	70,00	0,77	0,14	2,59	14,00	17,50	0,04	0,01	140,00		9,80	18,20
457,00	Чай черный с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00						5,10	7,70
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	80,00	6,08	0,64	39,40	187,00		0,09	0,05			16,00	52,00
575,00	Хлеб ржаной	15,00	1,02	0,20	6,00	29,70		0,03	0,05			7,05	23,60
470,00	Иммунолакт	200,00	5,60	5,00	7,80	98,00							
Второй ужин: Льготное питание													
Итого:													
			93,56	87,08	397,56	2673,60	82,22	1,76	1,55	839,60	1,86	561,1	2069,1

День: Среда 02 сентября

Неделя: Первая с 01.09.2026 по 04.09.2026

Сезон: Осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (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												
229,00	Каша молочная Дружба	200,00	5,00	6,40	27,00	186,00	1,30	0,09	0,23	38,00	0,15	127
457,00	Чай черный с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00						5,10
	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
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												
347,00	Котлеты Школьные	75,00	1,70	3,90	10,30	126,90	0,70	0,12	0,16	1,05	0,03	19,73
223,00	Каша пшеничная	153,00	5,70	0,60	31,05	157,95		0,12	0,15			33,00
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
462,00	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,03	0,2	19	0,08	111,3
	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												
561,00	Бефстроганов	75,00	16,42	20,55	4,27	266,25	0,60	0,06	0,11	28,50		28,50
256,00	Макароны отварные	150,00	5,60	5,00	29,60	185,00		0,06	0,02	31,50		12,00
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
457,00	Чай черный с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00						5,10
	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
82,00	Яблоки	200	0,4	0,4	9,8	44	7	0,03	0,04			16,1
Второй ужин: Льготное питание												
Итого:												
		1953	66,62	71,42	296,97	2151,20	59,28	0,85	1,38	251,95	0,26	544,33

День: Четверг 03 сентября

Неделя: Первая с 01.09.2026 по 04.09.2026

Сезон: Осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ций	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
457,00	Чай черный с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00						5,10
Обед: Обучающихся и льготное питание												
637,00	Цыпленок отварной	100,00	21,30	8,00		159,20	1,40	0,04	0,16	40,00		33,00
225,00	Каша пшенная	153,00	4,50	1,20	25,80	138,00		0,12	0,02			21,00
20,00	Салат из свежих помидор и болгар перца	50,00	0,50	3,05	2,15	38,00	26,00	0,03	0,03			7,5
457,00	Чай черный с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00						5,10
573,00	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234		0,11	0,06			20
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												
608,00	Биточек из свинины	75,00	22,30	4,40	1,05	133,00	0,35	0,31	0,31	0,08	0,14	18,10
385,00	Рис отварной	150,00	3,80	5,40	39,00	219,00		0,03	0,04	27,00		17,00
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
457,00	Чай черный с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00						5,10
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
470,00	Иммунолакт	200,00	5,60	5,00	7,80	98,00						
Второй ужин: Льготное питание												
	Итого:	1613	90,67	47,09	220,20	1674,10	38,12	0,87	1,07	152,28	0,46	300,86

День: Пятница 04 сентября

Неделя: Первая с 01.09.2026 по 04.09.2026

Сезон: Осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины				
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак: Льготное питание											
230,00	Каша манная	200,00	6,06	6,40	30,40	204,00	1,30	0,07	0,10	39,00	0,05
457,00	Чай черный с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00					
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	80,00	6,08	0,64	39,40	187,00		0,09	0,05		
69	Бутерброд с маслом	35	1,71	12,37	9,67	154,50		0,19		102,60	
76,00	Сыр сулугуни	20,00	4,10	4,40	0,08	57,20	0,14	0,01	0,10	25,60	
Обед: Обучающихся и льготное питание											
199,00	Рыба тушеная в томате с овощами	140,00	13,00	0,84	3,20	73,00	6,09	0,10	0,10	258,00	0,20
152,00	Картофель отварной	150,00	4,10	7,70	15,40	147,00	20,00	0,14	0,03		
18,00	Салат из свежих помидор и огурцов	50,00	0,50	3,05	1,75	36,50	6,70	0,03	0,03		
495,00	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	0,01	0,02		
573,00	Хлеб пшеничный 1 сорт	100,00	7,60	0,80	49,20	234,00		0,11	0,06		
575,00	Хлеб ржаной	15,00	1,02	0,20	6,00	29,70		0,03	0,05		
	Итого:	1190	44,97	36,6	184,50	1244,90	34,43	0,78	0,54	425,20	0,25

Зав. столовой : Жаркова Л.Н.

Медсестра: Лиморенко В.В.