



Утверждаю:
Директор ГБПОУ «К-ИИТ».
Н.В. Болотникова

Перспективное 2-х разовое 10-ти дневное меню для обучающихся ГБПОУ "К-ИИТ" на 2026 учебный год

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Наименование блюда	выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя 1 день													
Завтрак													
Каша геркулесовая	200	9,8	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,02	0,54
Масло сливочное	10	0,1	7,02	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Итого:	480	15,38	23,06	88,7	629,62	0,205	1,91	0,06	0,66	154,42	360,84	85,02	3,22
Обед													
Щи со сметаной	260	3,3	5,4	9,8	120,8	0,1	9,1	12,5	2,4	101,1	63,1	23,2	0,9
Сосиска в соусе с томатом	100	24,47	32,82	7,7	592,63	0,04	1,06	4,75	0	52,72	40,85	7,92	0,42
Макароны отварные с маслом	160	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Салат Столичный	100	14,26	34,14	6,79	391,62	0,1	2,06	8,75	0,1	32,67	8,34	25,35	1,4
Хлеб пшеничный	100	5,36	2,1	54,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого:	920	53,47	74,46	107,01	1402,24	0,465	17,03	26,21	4,31	288,53	368,12	152,55	6,34
Всего	1400	68,85	97,52	195,71	2031,86	0,67	18,94	26,27	4,97	442,95	728,96	237,57	9,56
1 неделя 2 день													
Завтрак													
Каша рисовая с маслом	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Масло сливочное	10	0,1	7,02	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Итого:	480	10,7	15,74	79,58	508,17	0,215	1,39	0,07	0,21	202,04	402,33	99,36	3,12

Обед													
Борщ из свежей капусты	235	2,49	5,4	16,6	203,65	0,07	20,13	15	1,53	64,06	72,54	32,48	1,5
Гречка	150	9,73	1,00	45	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Котлета из мяса ЦБ	50	5,64	4,97	0,15	68,67	0,02	0,225	0	0	9,83	34,25	4,96	0,3
Салат из свеклы	100	2,86	10,18	19,00	150,7	0,02	3,8	0	4,6	63,3	73,76	37,66	2,4
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого:	805	26,64	23,65	143,47	720,21	0,245	28,965	15,18	7,94	212,59	377,68	152,63	7,15
Всего	1285	37,34	39,39	223,05	1228,38	0,46	30,355	15,25	8,15	414,63	780,01	251,99	10,27
1 неделя 3 день													
Завтрак													
Каша пшенная	210	7,79	9,9	35,91	266,89	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
	490	13,37	19,2	82,88	564,93	0,215	1,39	0,07	0,21	202,04	402,33	99,36	3,12
Обед													
Суп с вермишелью	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
Пюре картофельное	200	6,44	5,82	48,32	271,3	0,36	18,35	24,2	0	70,12	191,6	60,52	0
Печень тушеная	100	11,43	15,75	2,51	197	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	221,7	13,51	5,5
Салат из капусты	100	1,68	10,12	10,64	140,04	0,06	76,6	0,4	9,04	86,34	63,48	34,48	1,18
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого:	920	28,3	36,65	145,95	1029,62	0,875	126,27	27,42	13,02	287,56	743,8	215,13	10,76
Всего	1410	41,67	55,85	228,83	1594,55	1,09	127,66	27,49	13,23	489,6	1146,13	314,49	13,88
1 неделя 4 день													
Завтрак													
Каша «Дружба»	200	5,25	6,96	28,58	197,88	0,08	1,33	40,4	10,95	140,39	146,39	29,04	0,85
Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,6
Итого:	280	10,71	16,26	63,51	447,28	0,225	1,33	40,42	10,99	210,13	402,99	96,54	2,95

Обед													
Рассольник со сметаной	260	5,03	11,3	42,38	243,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
Рис отварной	150	3,25	4,25	40,98	216,93	0,045	0	0,024	0,2279	15,78	59,94	26,91	0,62
Рыба туш с овощ.	100	16,82	7,17	4,24	148,98	0,05	0,96	3,75	0,6	62,8	84,25	44,84	1,09
Хлеб пшеничный	100	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	9,08	23,2	44,97	20,75	0,85
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого:	910	32,38	31	158,76	1001,5	0,43	22,24	4,164	14,0079	207,28	472,09	203,43	6,67
Всего .	1190	43,09	47,26	222,27	1448,78	0,655	23,57	44,584	24,9979	417,41	875,08	299,97	9,62
1 неделя 5 день													
Завтрак													
Каша геркулесовая	200	9,8	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,02	0,54
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,6
Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Итого:	480	15,38	23,24	88,7	629,62	0,205	1,91	0,06	0,66	154,42	360,84	85,02	2,89
Обед													
Суп гороховый на кур бульоне	260	10,5	3	37,5	218,9	0,3	5,7	0	2,9	44,5	130	39,3	2,3
Макароны отварные с маслом	160	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Котлета из фарша курицы	75	10,68	11,72	5,74	276,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Винегрет	100	2,52	20,28	8,32	258,52	0,08	10,68	0,4	9,08	42,8	79,82	36,08	1,5
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого:	865	35,14	37,1	114,28	1051,36	0,685	21,19	0,66	14,44	202,46	602,07	192,53	9,57
Всего	1345	50,52	60,34	202,98	1680,98	0,89	23,1	0,72	15,1	356,88	962,91	277,55	12,46
2 неделя 6 день (понедельник)													
Завтрак													
Каша геркулесовая	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,02	0,54
Масло сливочное	10	0,1	7,02	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Итого:	480	15,38	23,06	88,7	629,62	0,205	1,91	0,06	0,66	154,42	360,84	85,02	3,22

Обед													
Щи со сметаной	260	3,3	5,4	9,8	120,8	0,1	9,1	12,5	2,4	101,1	63,1	23,2	0,9
Салат из капусты	100	1,68	10,12	10,64	140,04	0,06	76,6	0,4	9,04	86,34	63,48	34,48	1,18
Гречка	150	9,73	1,00	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Сосиска в соусе с томатом	100	24,47	32,82	7,7	592,63	0,04	1,06	4,75	0	52,72	40,85	7,92	0,42
Салат из свеклы	100	2,86	10,18	19	150,7	0,02	2,8	0	4,6	63,3	73,76	37,64	2,4
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого:	980	47,96	61,62	100,06	1180,56	0,355	94,37	17,83	17,85	378,86	438,32	180,77	7,85
Всего	1460	63,34	84,68	188,76	1810,18	0,56	96,28	17,89	18,51	533,28	799,16	265,79	11,07
2 неделя 7 день (вторник)													
Завтрак													
Каша пшеничная с маслом	210	7,79	9,9	35,91	266,89	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
	490	13,37	19,2	82,88	564,93	0,215	1,39	0,07	0,21	202,04	402,33	99,36	3,12
Обед													
Борщ из свежей капусты	235	2,49	5,4	16,6	203,65	0,07	20,13	15	1,53	64,06	72,54	32,48	1,5
Пюре картофельное	200	6,44	5,82	48,32	271,3	0,36	18,35	24,2	0	70,12	191,6	60,52	0
Печень тушеная	100	11,43	15,75	2,51	197	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	221,7	13,51	5,5
Салат Столичный	100	14,26	34,14	6,79	391,62	0,1	2,06	8,75	0,1	32,67	8,34	25,35	1,4
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	905	40,54	63,21	136,94	1360,76	0,855	61,74	50,53	5,21	275,12	691,31	209,39	11,35
Всего	1395	53,91	82,41	219,82	1925,69	1,07	63,13	50,6	5,42	477,16	1093,64	308,75	14,47
2 неделя 8 день (среда)													
Завтрак													
Каша «Дружба»	200	5,25	6,96	28,58	197,88	0,08	1,33	40,4	10,95	140,39	146,39	29,04	0,85
Масло сливочное	10	0,1	7,02	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Итого:	480	10,83	16,08	75,55	495,92	0,225	1,33	40,42	10,99	455,74	404,99	98,04	3,53

Обед													
Суп с вермишелью	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
Макароны отварные с маслом	160	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Рыба жареная	150	24,7	20,94	11,22	410,64	0,22	5	1,02	8,4	69	419,2	75,68	1,86
Булочка Дорожная	80	10,46	4,8	39,6	244,8	0,14	0,4	0	0	60,64	0	0	1,2
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого:	910	49,43	30,7	135,3	1076,72	0,715	20,33	1,47	10,61	254,51	744,92	200,85	7,81
Всего	1390	60,26	46,78	210,85	1572,64	0,94	21,66	41,89	21,6	4805,25	1149,91	298,89	11,34

2 неделя 9 день (четверг)

Завтрак													
Каша пшениная	210	7,79	9,9	35,91	266,89	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,6
Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Итого:	490	13,37	19,2	82,88	564,93	0,215	1,39	0,07	0,21	202,04	402,33	99,36	2,79

Обед													
Рассольник со сметаной	260	5,03	11,3	42,38	143,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
Гречка	150	9,73	1,00	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Курица в соусе с томатом	75	18,35	24,68	5,79	445,23	0,04	1,06	4,75	0	52,72	40,85	7,92	0,42
Салат моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	1,1	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Хлеб пшеничный	100	5,36	2,1	54,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	835	39,87	44,14	136,21	956,04	0,345	53,98	6,24	8,75	201,39	355,52	136,09	5,12
Всего	1325	53,24	63,34	219,09	1520,97	0,56	55,37	6,31	8,96	403,43	757,85	235,45	7,91

2 неделя 10 день (пятница)

Завтрак													
Каша геркулесовая	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,02	0,54
Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Чай	200	0,12	0	12,04	48,63	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Итого:	480	15,38	23,24	88,7	629,61	0,205	1,91	0,06	0,66	154,42	360,84	85,02	3,22

Обед													
Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,37	1,26
Перловка рассып. с овощами	150	5,06	3,93	35,79	198,87	0,066	1,5	1,38	0	29,28	0	0	1,1
Котлета из мяса ЦБ	75	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Соус основной	50	0,32	0,95	2,81	20,05	0,001	0,06	0,75	0	2,72	0,85	0,52	0,042
Хлеб пшеничный	100	5,36	2,1	54,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого:	825	27,69	21,16	143,51	797,74	0,352	11,97	17,36	2,33	165,82	510,93	146,49	7,502
Всего	1305	43,07	44,4	232,21	1427,35	0,557	13,88	17,42	2,99	320,24	871,77	231,51	10,722

Дни	выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	1400	68,85	97,52	195,71	2031,86	0,67	18,94	26,27	4,97	442,95	728,96	237,57	9,56
2	2225	96,54	118,68	339,22	2829,6	1,022	30,91	43,63	7,3	608,77	1239,89	384,06	17,062
3	1410	41,67	55,85	228,83	1594,55	1,09	127,66	27,49	13,23	489,6	1146,13	314,49	13,88
4	1190	43,09	47,26	222,27	1448,78	0,655	23,57	44,584	24,9979	417,41	875,08	299,97	9,62
5	1345	50,52	60,34	202,98	1680,98	0,89	23,1	0,72	15,1	356,88	962,91	277,55	12,46
6	1460	63,34	84,68	188,76	1810,18	0,56	96,28	17,89	18,51	533,28	799,16	265,79	11,07
7	1395	53,91	82,41	219,82	1925,69	1,07	63,13	50,6	5,42	477,16	1093,64	308,75	14,47
8	1390	60,26	46,78	210,85	1572,64	0,94	21,66	41,89	21,6	480,25	1149,91	298,89	11,34
9	1295	53,24	63,34	219,09	1520,97	0,56	55,37	6,31	8,96	403,43	757,85	235,45	7,91
10	1305	43,07	44,4	232,21	1427,35	0,557	13,88	17,42	2,99	320,24	871,77	231,51	10,722
Среднее за 10 дней	1 441,50	57,45	70,13	225,97	1 784,26	0,80	47,45	27,68	12,31	453,00	962,53	285,40	11,81
Норма обеда 35% от дневного рациона	1350,00	55,80	56,90	226,10	1400,00	0,49	24,50			420,00		105,00	6,30
Выполнение %	106,77778	102,9552	123,2443	100	127,44714	163,551	193,6735			107,85643		271,8124	187,451

Зав.производством столовой



В.Г.Егорова