



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
на 2024-2025 учебный год
для студентов ГБПОУ КК «Щербиновский индустриальный
техникум», получающих питание за счет средств
краевого бюджета

ст. Старощербиновская – 2024 год

№ по СБ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 1 (понедельник)														
	Обед														
55	Салат из свеклы с сыром	100	1,6	6,4	13,7	119	0,02	4,8	0	2,8	39	48	23	1,4	
237	Каша гречневая	200	11,4	10,46	49,4	337,4	0,27	0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,06	
367	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
588	Вафли	40	0,5	0,6	15,46	70	0,03	0	0	0,7	16	36	10	1,5	
	Итого за день		38	39,86	122,36	1000,9	0,445	6,1	0,094	5,57	112	604,7	251,4	13,01	

Составил заведующий производством

Е.В. Близнюк

№ по СБ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ 2 (вторник)													
106/107	Овощи свежие/овощи соленные	100	1,1	7,2	3,5	83	0,04	12,6	0	3,5	31	34	21	0,7
291	Макароны	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,54	1,04
405	Курица в соусе с томатом	70/50	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого за день		26,14	22	86,12	646,7	0,191	17,72	0,03	5,61	96,8	208,1	56,54	3,69

Составил заведующий производством

Е.В. Близнюк



№ по СБ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
	ДЕНЬ 3 (среда)															
	Обед															
106/107	Овощи свежие/соленые	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9		
243	Каша пшеничная	200	8,47	9,34	51,36	323,6	0,168	0	0,066	1,06	7,6	47,6	10,54	1,04		
343	Рыба тушеная с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8		
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
588	Вафли	40	0,5	0,6	15,46	70	0,03	0	0	0,7	16	36	10	1,5		
	Итого за день		26,97	17,64	115,2	738,1	0,403	29,7	0,076	7,21	93,6	348,1	87,54	5,09		

Составил заведующий производством

Е.В. Близнюк

№ по СБ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ 4 (четверг)													
	Завтрак													
107	Овощи свежие	60	0,48	0,006	0,102	7,8	0,006	9	0	0,42	6	21	9	0,48
241	Каша пшенная	200	8,84	10,82	48,84	328	0,23	0	0,06	0,34	22	178	63,4	2,08
412	Котлета куриная	100	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
588	Кекс	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	Итого за день		26,67	21,076	132,74	829,3	0,401	12,4	0,09	2,81	83,7	326,5	98,9	4,71

Составил заведующий производством

Е.В. Близнюк

№ по СБ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ 5 (пятница)													
	Обед													
106/107	Овощи свежие/овощи													
	солёные	100	1,1	0,2	4,6	23	0,06	25	0,14	0,7	14	26	20	0,9
406	Плов из отварной пшеницы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	27,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
588	Вафли	40	0,5	0,6	15,46	70	0,03	0	0	0,7	16	36	10	1,5
	Итого за день		21,5	17,1	100,6	629,5	0,175	26,3	0,15	7,35	84	230,5	69	4,55

Составил заведующий производством

Е.В. Близнюк

№ по СБ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 6 (суббота)															
313	Запеканка творожная	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7		297	347	38	1	
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0		14,2	4	2	0,4	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55		10	32,5	7	0,55	
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2		22	77	5	1	
	Итого за день		33	30,25	64	666,5	0,155	3,4	0,3	1,45		343,2	460,5	52	2,95	

Составил заведующий производством

Е.В. Близняк

№ по СБ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 8 (понедельник)														
	Обед														
106	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9	
237	Каша гречневая	200	11,4	10,46	49,4	337,4	0,27	0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,06	
367	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Итого за день		40,35	37,91	117,9	984,4	0,495	26,3	0,094	4,52	74,5	588,7	247,4	11,76	

Составил заведующий производством

Е.В. Близнюк

№ по СБ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ДЕНЬ 9 (вторник)														
	Завтрак														
107	Овощи соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,003	4,5	0	0,21	3	10,5	4,5	0,24	
243	Каша пшеничная	200	8,47	9,34	51,36	323,6	0,168	0	0,066	1,06	7,6	47,6	10,54	1,04	
102	Сосиска отварная	50	5,2	9,35	0,1	105,5	0,11	0	0	0,15	15,5	74,5	9	0,8	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
589	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4	
	Итого за день		20,76	21,49	128,56	793,5	0,373	4,5	0,066	2,96	49,6	182,6	32,04	3,09	

Составил заведующий производством

Е.В. Близнюк

№ по СБ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 10 (среда)														
	Ужин														
55	Салат из свеклы с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	19	1,2	
291	Макароны	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,54	1,04	
363	Мясо тушенное	100	17,5	6,1	2,99	136,51	0,05	1,2	0,08	4,86	11,26	143,61	18,36	2,3	
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
588	Вафли	40	11,12	1,32	30,92	140	0,01	0	0	0,28	6,4	14,4	4	0,6	
	Итого за день		42,86	20,87	119,53	796,21	0,211	9,52	0,09	11,25	138,46	324,11	60,9	6,09	

Составил заведующий производством



Е.В. Близнюк

№ по СБ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 11 (четверг)														
	Обед														
106/1	Овощи свежие/овощи соленые	100	1,1	0,2	4,6	23	0,06	25	0,14	0,7	14	26	20	0,9	
102	Сосиска отварная	50	5,2	9,35	0,1	105,5	0,11	0	0	0,15	15,5	74,5	9	0,8	
241	Каша пшенная	200	8,84	10,82	48,84	328	0,23	0	0,06	0,34	22	178	63,4	2,08	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
589	Печенье	50	0,4	0,3	14,2	62	0,03	0	0	0,7	15	л	10	1,5	
	Итого за день		19,44	21,12	107,34	696	0,485	25	0,2	2,44	87,5	314	110,4	6,13	

Составил заведующий производством

Е.В. Близнюк

№ по СБ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 12 (пятница)														
	Обед														
115	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,7	59,5	0,01	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35	
237	Каша гречневая	200	11,4	10,46	49,4	337,4	0,27	0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,06	
343	Рыба тушеная с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
	Итого за день		29,55	22,56	103	717,4	0,425	8,2	0,064	7,12	95,5	527,2	234,9	8,06	

Составил заведующий производством

Е.В. Близнюк

№ по СБ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 13 (суббота)															
	Обед															
313	Запеканка творожная	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7		297	347	38	1	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0		11	3	1	0,3	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55		10	32,5	7	0,55	
112	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4		32	22	18	4,4	
	Итого за день		28,7	26,45	83,1	696,5	0,185	20,6	0,2	1,65		350	404,5	64	6,25	

Составил заведующий производством



Е.В. Близнюк