Согласовано
Директор ГБПОУ СКСС
_____ И.У. Ахметов

Утверждено
_____ О.Н. Савина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ

Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
«Сибайский колледж строительства и сервиса»

Сироты на 2024-2025учебный год

Согласовано
Директор ГБПОУ СКСС
_____ И.У. Ахметов

Утверждено
_____ О.Н. Савина

2- я								
	ПОНЕДЕЛЬНИК							
	Завтрак							
415	Макароны, запечённые с сыром	200	13,9	10,9	41,4	350,4	0,16	0,15
944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,045		14,97	59,7	1,8	0,04
001	Бутерброд с маслом	36/10	4,9	4,4	26,5	198,2	0	0,08
	Итого:		**18,85**	**15,3**	**82,9**	**608,3**	**1,96**	**0,27**
	ОБЕД							
079	Салат Витаминный	100	1,83	4,1	6,5	65,2	38,8	0,02
216	Суп картофельный с крупой	250	9,63	6,63	19,6	162,7	10,5	0,123
297	Картофель отварной с маслом	200/6	3,96	5,84	26,52	199,82	38,4	0,27
674	Курица, тушенный с овощами	100	18,3	25,42	98,48	496,62	1,4	0,23
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4Д	1,5	18,3	131	0	0,12
	ИТОГО:		**38,03**	**43,7**	**184,7**	**1163,54**	**94,3**	**0,767**
	Всего за день		**56,88**	**59**	**267,6**	**1771,84**	**96,26**	**1,04**
	ВТОРНИК							
	Завтрак							
469	Запеканка из творога	200	19,0	22,88	24,58	373,25	0,09	
003	Бутерброд с повидлом	36/10	2,84	0,6	17,8	116,8		0,06
942	Чай с сахаром	200	0,05		14,97	59,7	59,7	0,04
	хлеб	25	2,1	0,75	9,15	72,95	0	0,06
	ИТОГО:		**23,99**	**24,23**	**66,5**	**622,7**	**0,6**	**0,2**
	ОБЕД							
056	Салат из свёклы с солёным огурцом	100	1,3	4	7,7	93	П,7	0,013
195	Рассольник со сметаной	250/10	6,3	4,9	32,4	155,9	17,1	0,041
682	Рис отварной	200	4,7	7,3	46,3	282,5	0	0,5
608	Котлета куриная	100	27,6	20,8	18,06	330,8	1,0	0,16
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12
	ИТОГО:		**44,21**	**38,71**	**130,36**	**1101,4**	**35**	**0,84**
	Всего за день:		**68,2**	**62,94**	**196,9**	**1724,1**	**35,6**	**1,04**
	СРЕДА							
	Завтрак							
386	Каша Дружба	200	6,9	8,4	33,6	264,7	0,49	0,32
958	Кофейный напиток	200	3,4	3,8	22,3	163,3	0,44	0,03
003	Бутерброд с сыром	36/10	5,7	3,9	18,6	129,5	0,2	0,09
	ИТОГО:		**16**	**16,1**	**74,5**	**557,5**	**1,13**	**0,44**
	ОБЕД							
079	Салат Витаминный	100	1,83	4,1	6,5	65,2	38,8	0,02

Согласовано
Директор ГБПОУ СКСС
И.У. Ахметов

Утверждено
О.Н. Савина

206	Щи из свежей капусты с	250	7,0	4,75	19,6	152,9	0,03	0,114
297	Пюре картофельное	200	3,96	5,84	26,52	199,82	38,4	0,27
510	Рыба запеченная	100	99,8	10,2	19,4	221,8	18,4	0,12
942	Чай с сахаром	200	0,024		22,1	120,3		0,04
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12
	ИТОГО:	-	**114,88**	**26,39**	**112,42**	**891,02**	**95,63**	**0,68**
	Всего за день:		**130,88**	**42,4**	**186,92**	**1448,52**	**96,76**	**1,12**
	ЧЕТВЕРГ							
	Завтрак							
1020	Блины со сметаной	100/20	12,5	20,9	75,3	597,3	10,9	0,197
	Яйцо куриное диетическое сваренное в крутую	55	12,7	П,5	0,7	157		0,07
942	Чай с сахаром	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,04
	ИТОГО:		**25,22**	**32,4**	**98,1**	**874,6**	**10,9**	**0,3**
	ОБЕД							
204	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	3,0	5,3	17,3	146,9	16	0,28
317	Салат из разных овощей	100	1,8	3,4	10,7	80,01	12,9	0,02
643	Плов с м/г	250	20,4	24,8	7,6	453,4	0,6	0,13
859	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12
	ИТОГО:		**36,81**	**41,85**	**116,6**	**1201,8**	**34,7**	**0,79**
	Всего за день:		**62,03**	**74,25**	**214,7**	**2076,8**	**45,6**	**1,09**
	ПЯТНИЦА							
	Завтрак							
393	Рисовая запеканка с творогом	200	25,1	15,7	50,9	435,9	0,3	0,07
944	Чай с сахаром	200	0,05	-	14,97	59,7	1,8	0,04
001	Бутерброд с маслом	36/10	4,9	4,4	26,5	198,2	0	0,08
	ИТОГО:		**30,05**	**20,1**	**92,37**	**693,8**	**2,1**	**0,19**
	ОБЕД							
063	Салат из свеклы	100	1,3	6,1	10,4	111,7	64,6	0,07
170	Суп лапша на курином бульоне	250	5,4	6,4	24,8	159,4	14,8	0,12
378	Каша гречневая с маслом	200	8,1	8,2	67	266,94	38,5	0,34
619	Тефтели в красном соусе	60/50	16,2	20,6	17	390,6	3,8	0,11
883	Кисель	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,02
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	-	-
	Фрукт (по сезону)	1 шт						
	ИТОГО:		**35,1**	**42,8**	**149,2**	**1179,94**	**121,7**	**0,59**
	Всего за день:		**65,15**	**62,9**	**241,57**	**1873,74**	**123,8**	**0,8**

Согласовано
Директор РБПОУ СКСС
И.У Ахметов

Утверждено
С.О.НаСавина
Ольга Николаевна

№ рец	Наименование Блюда	Масса порции в гр.	Б	Ж	У	Энерг. цен ность	С	В1
	ПОНЕДЕЛЬНИК							
	Завтрак							
384	Каша рисовая с изюмом и маслом	200	5,7	4,9	25,7	261,5	0,05	0,06
944	Чай с лимоном и сахаром	200/15/5	0,045		14,97	59,7	1,8	0,04
001	Бутерброд с маслом	36/10	4,9	4,4	26,5	198,2		0,08
	ИТОГО:		**10,65**	**9,3**	**67,2**	**519,4**	**1,85**	**0,18**
	ОБЕД							
079	Салат из свежей капусты с морковью (до 1 марта)	100	2,6	4,0	6,5	65,1	38,8	0,02
216	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,63	6,63	19,6	162,7	10,5	0,123
297	Пюре картофельное	200	3,96	5,84	26,52	199,82	38,4	0,24
660	Котлета из мяса птицы	100	27,6	20,8	18,06	330,8	1,0	0,16
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131		0,12
	ИТОГО:		**48,1**	**38,98**	**105,28**	**997,62**	**93,9**	**0,68**
	Всего за день:		**58,75**	**48,28**	**172,48**	**1517,02**	**95,75**	**0,86**
	ВТОРНИК							
	Завтрак							
438	Омлет натуральный	200	14,9	24,4	2,86	289,5	0,6	008
003	Бутерброд с повидлом	36/10	2,84	0,6	17,8	116,8		0,06
942	Чай с сахаром	200	0,05		14,97	59,7	59,7	0,04
	хлеб	25	2,1	0,75	9,15	72,95	0	0,06
	ИТОГО:		**19,9**	**25,75**	**44,81**	**538,95**	**0,6**	**0,2**
	ОБЕД							
056	Винегрет овощной	100	1,3	4	7,7	93	П,7	0,013
195	Рассольник со сметаной	250/6	6,3	4,9	32,4	155,9	17,1	0,041
682	Рис отварной	200	4,7	7,3	46,3	282,5	0	0,5
608	Отбивная из курицы под сыром	120	27,6	20,8	18,06	330,8	1,0	0,16
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12
	ИТОГО:		**39,51**	**38,71**	**138,06**	**1101,4**	**35**	**0,84**
	Всего за день:		**59,41**	**64,46**	**182,87**	**1640,35**	**35,6**	**1,16**
	СРЕДА							
	Завтрак							
415	Макароны, запечённые с сыром	200	13,9	10,9	41,4	350,4	0,16	0,15
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,045		14,97	59,7	1,8	0,04

Согласовано
Директор ГБПОУ СКСС
И.У.Ахметов

Утверждено
О.Н. Савина

001	Бутерброд с маслом	36/10	4,9	4,4	26,5	198,2		0,08
	ИТОГО:		**18,85**	**15,3**	**82,9**	**608,3**	**1,96**	**0,27**
	ОБЕД:							
092	Салат из моркови с яблоком	100	1,0	0,3	40,8	123,9	6Д	0,07
202	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	7,4	19,2	144,9	9,6	0,065
378	Гречневая каша с маслом	200	10,5	7,94	47,4	247,1		0,34
561	Тефтели	60/50	35,1	32,2	24,8	467,4	5,92	0,14
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131		0,12
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,2	108,2		ОД
	ИТОГО:		**59,5**	**49,35**	**174,7**	**1222,5**	**21,62**	**0,84**
	Всего за день:		**78,35**	**64,65**	**257,6**	**1830,8**	**23,58**	**1Д1**
	ЧЕТВЕРГ							
	Завтрак							
1020	Оладьи с маслом и сахаром	200	12,5	20,9	75,3	597,3	10,9	0,197
	Яйцо куриное диетическое сваренное в крутую	55	12,7	П,5	0,7	157	"	0,07
883	Кисель	200	0,024		22,1	120,3		0,02
	Итого:		**25,22**	**32,4**	**98,1**	**874,6**	**10,9**	**0,29**
	ОБЕД							
056	Салат из свёклы с зеленым горошком	100	1,3	4	6,0	73	П,7	0,013
206	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	7,0	4,75	19,6	152,9	0,03	0,114
297	Макароны отварные	200/7	3,96	5,84	26,52	199,82	38,4	0,24
486	Рыба тушеная с овощами	120/60	14,8	8,1	8,49	140,6	5,8	ОД
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131		0,12
	ИТОГО:		**31,4**	**24,4**	**94,21**	**805,32**	**61,13**	**1,49**
	Всего за день:		**56,62**	**56,8**	**192,31**	**1679,92**	**72,03**	**1,78**
	ПЯТНИЦА							
	Завтрак							
469	Запеканка из творога	200	19,0	22,88	24,58	373,25	0,09	
958	Кофейный напиток	200	3,4	3,8	22,3	163,3	0,44	0,03
003	Бутерброд с повидлом	36/10	2,84	0,6	17,8	116,8		0,06
	Итого:		**25,24**	**27,28**	**64,68**	**653,35**	**0,53**	**0,09**
	ОБЕД							
079	Салат из капусты с морковью	100	1,7	6,2	16,5	65,2	38,83	0,02
204	Суп крестьянский	250	3,0	5,3	17,3	146,9	16	0,28
321	Рагу из овощей	200	3,8	10,2	19,1	182,7	52,4	2,15
619	Тефтели в соусе	60/50	16,2	20,6	17	390,6	3,8	0,11
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131		0,12
868	Компот из сухофруктов	200	о,з		24	108,2	0,3	ОД
	Фрукт (по сезону)							
	Итого:		**29,1**	**43,9**	**112,2**	**1024,6**	**111,33**	**2,78**
	Всего за день:		**54,5**	**41,18**	**176,88**	**1677,95**	**111,86**	**2,87**

Согласовано
Директор ГБПОУ СКСС
И.У. Ахметов

Утверждено
О.Н. Савина

Мучные изделия. Выпечка
Сосиски в тесте 120гр.
Дучмак с творогом 75 гр
Пицца 150 гр
Пикник 150 гр.
Сочни с творогом 110 гр
Кекс с изюмом 75 гр.
Корж молочный 75 гр.
Пирожки с картофелем 75 гр.
Пирожки с капустой 75 гр.
Беляши 80 гр
Учпочмак 100 гр.
Плюшка 100 гр.
Булочка с маком 100 гр.
Круассан с повидлом 100 гр.
Ватрушка с творогом 100 гр.
Блины 100 гр.
Булочка Детская 100 гр.