

УТВЕРЖДЕНО



СОГЛАСОВАНО

Директор  
ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»  
И.А. Клименко  
31.08.2026 г



ПРИМЕРНОЕ

Циклическое меню для обеспечения питанием

Сезон: Осенне-зимне-весенний

Неделя: 1

ЗАВТРАК

| День недели | Наименование блюд         | Выход | Пищевая и энергетическая ценность блюд |      |              |              |
|-------------|---------------------------|-------|----------------------------------------|------|--------------|--------------|
|             |                           |       | Белки                                  | Жиры | Углевод<br>ы | ЭЦ<br>(Ккал) |
| Понедельник | Слойка курник             | 50    | 3,6                                    | 9,1  | 8,5          | 116          |
|             | Чай                       | 200   | 0,26                                   | 0,03 | 0,28         | 3,9          |
| Вторник     | Слойка с ветчиной и сыром | 50    | 7                                      | 11,5 | 12           | 152          |
|             | Сок яблоко                | 200   | 0,2                                    |      | 24           | 100          |
|             |                           |       |                                        |      |              |              |
| Среда       | Слойка с сосиской         | 50    | 5                                      | 14   | 13           | 185          |

|         |                      |     |      |      |      |     |
|---------|----------------------|-----|------|------|------|-----|
|         | Сок мультифрукт      | 200 | 0,2  |      | 24   | 100 |
|         |                      |     |      |      |      |     |
| Четверг | Слойка с повидлом    | 50  | 2,5  | 8    | 29   | 195 |
|         | Чай                  | 200 | 0,26 | 0,03 | 0,28 | 3,9 |
|         |                      |     |      |      |      |     |
| Пятница | Пирожок с картофелем | 130 | 4,8  | 8,1  | 28,8 | 207 |
|         | Чай                  | 200 | 0,26 | 0,03 | 0,28 | 3,9 |

**Неделя: 2**

| День недели | Наименование блюда | Выход | Пищевая и энергетическая ценность блюда |      |              |              |
|-------------|--------------------|-------|-----------------------------------------|------|--------------|--------------|
|             |                    |       | Белки                                   | Жиры | Углевод<br>ы | ЭЦ<br>(Ккал) |
| Понедельник | Пирожок с капустой | 130   | 4,5                                     | 3    | 27           | 150          |
|             | Сок яблоко         | 200   | 0,2                                     |      | 24           | 100          |
|             |                    |       |                                         |      |              |              |
| Вторник     | Пирожок лук яйцо   | 100   | 9,8                                     | 12,2 | 33,7         | 284          |
|             | Чай                | 200   |                                         |      | 5            | 19,9         |
|             |                    |       |                                         |      |              |              |
| Среда       | Пирожок с вишней   | 100   | 4,9                                     | 2,8  | 28,8         | 160          |
|             | Сок мультифрукт    | 200   | 0,2                                     |      | 24           | 100          |

|         |                         |     |     |     |      |       |
|---------|-------------------------|-----|-----|-----|------|-------|
|         |                         |     |     |     |      |       |
| Четверг | Пирожок с ливером       | 100 | 14  | 8,8 | 42   | 300   |
|         | Чай                     | 200 |     |     | 5    | 19,9  |
|         |                         |     |     |     |      |       |
| Пятница | Сосиска в тесте печеная | 130 | 8,2 | 13  | 30,5 | 271,8 |
|         | Морс клюквя             | 200 |     |     | 12   | 50,4  |
|         |                         |     |     |     |      |       |

Неделя: 1

ОБЕД

| День недели | Наименование блюд       | Выход | Пищевая и энергетическая ценность блюд |      |              |              |  |
|-------------|-------------------------|-------|----------------------------------------|------|--------------|--------------|--|
|             |                         |       | Белки                                  | Жиры | Углевод<br>ы | ЭЦ<br>(Ккал) |  |
| Понедельник | Супы:                   |       |                                        |      |              |              |  |
|             | Гороховый               | 250   | 13                                     | 4,8  | 22,5         | 185          |  |
|             | Куриный                 | 250   | 6,8                                    | 12   | 8            | 125          |  |
|             | Салаты:                 |       |                                        |      |              |              |  |
|             | Ростбиф с овощами       | 150   | 12                                     | 13,5 | 4            | 150          |  |
|             | Винегрет                | 150   | 5,5                                    | 6,5  | 8,7          | 148          |  |
|             | Вторые блюда:           |       |                                        |      |              |              |  |
|             | Рыба под овощами с пюре | 250   | 25,5                                   | 45   | 34,5         | 425,5        |  |
|             | Печень с пюре           | 250   | 22,5                                   | 27,6 | 40           | 475          |  |

|          |     |   |   |    |    |
|----------|-----|---|---|----|----|
| Напитки: |     |   |   |    |    |
| Чай      | 200 | 0 | 0 | 2  | 1  |
| Сок      | 200 | 0 | 0 | 11 | 47 |

|         |                    |     |       |       |       |     |
|---------|--------------------|-----|-------|-------|-------|-----|
| Вторник | Супы:              |     |       |       |       |     |
|         | Солянка            | 250 | 5,8   | 11    | 6     | 145 |
|         | Куриный            | 250 | 6,8   | 12    | 8     | 125 |
|         | Салаты:            |     |       |       |       |     |
|         | Лососевый          | 150 | 13,6  | 14,8  | 13,5  | 208 |
|         | Цезарь             | 150 | 12,9  | 5,9   | 11,4  | 216 |
|         | Вторые блюда:      |     |       |       |       |     |
|         | Тефтели с пюре     | 250 | 23    | 42    | 28,3  | 473 |
|         | Спагетти болоньезе | 250 | 23,75 | 20,25 | 47,75 | 475 |
|         | Напитки:           |     |       |       |       |     |
|         | Чай                | 200 | 0     | 0     | 2     | 1   |
|         | Сок                | 200 | 0     | 0     | 11    | 47  |
|         | Супы:              |     |       |       |       |     |
|         | Гороховый          | 250 | 13    | 4,8   | 22,5  | 185 |
|         | Куриный            | 250 | 6,8   | 12    | 8     | 125 |

Среда

|                              |     |      |       |       |       |  |
|------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--|
| Салаты:                      |     |      |       |       |       |  |
| Витаминный с апельсином      | 150 | 3,5  | 2,9   | 8,9   | 75    |  |
| Столичный                    | 150 | 6,8  | 10,2  | 5,8   | 142,2 |  |
| Вторые блюда:                |     |      |       |       |       |  |
| Рыба под овощами с булгуром  | 250 | 20,5 | 50    | 32,5  | 512   |  |
| Пельмени запеченные из семги | 250 | 27,3 | 12,5  | 73    | 377,5 |  |
| Напитки:                     |     |      |       |       |       |  |
| Чай                          | 200 | 0    | 0     | 2     | 1     |  |
| Сок                          | 200 | 0    | 0     | 11    | 47    |  |
| Супы:                        |     |      |       |       |       |  |
| Солянка                      | 250 | 5,8  | 11    | 6     | 145   |  |
| Куриный                      | 250 | 6,8  | 12    | 8     | 125   |  |
| Салаты:                      |     |      |       |       |       |  |
| Обжорка                      | 150 | 7,05 | 19,8  | 8,5   | 298   |  |
| Мимоза                       | 150 | 19,5 | 25,5  | 5,5   | 280   |  |
| Вторые блюда:                |     |      |       |       |       |  |
| Мясо по-французски           | 250 | 28,5 | 28,75 | 14,48 | 514   |  |
| Плов с курицей               | 250 | 22,6 | 16,9  | 42,1  | 410,5 |  |
| Напитки:                     |     |      |       |       |       |  |
| Чай                          | 200 | 0    | 0     | 2     | 1     |  |

|         |                     |     |      |      |      |     |
|---------|---------------------|-----|------|------|------|-----|
|         | Сок                 | 200 | 0    | 0    | 11   | 47  |
| Пятница | Супы:               |     |      |      |      |     |
|         | Гороховый           | 250 | 13   | 4,8  | 22,5 | 185 |
|         | Куриный             | 250 | 6,8  | 12   | 8    | 125 |
|         | Салаты:             |     |      |      |      |     |
|         | Свекла с орехами    | 150 | 8,9  | 11,5 | 9,8  | 148 |
|         | Оливье              | 150 | 10,5 | 11,6 | 12,5 | 211 |
|         | Вторые блюда:       |     |      |      |      |     |
|         | Макароны с сосиской | 250 | 22   | 23,3 | 57,4 | 522 |
|         | Котлета с гречкой   | 250 | 48,5 | 6,3  | 13,5 | 304 |
|         | Напитки:            |     |      |      |      |     |
|         | Чай                 | 200 | 0    | 0    | 2    | 1   |
|         | Сок                 | 200 | 0    | 0    | 11   | 47  |

Неделя: 2

| День недели | Наименование блюд | Выход | Пищевая и энергетическая ценность блюд |      |              |              |
|-------------|-------------------|-------|----------------------------------------|------|--------------|--------------|
|             |                   |       | Белки                                  | Жиры | Углевод<br>ы | ЭЦ<br>(Ккал) |
| Понедельник | Супы:             |       |                                        |      |              |              |
|             | Гороховый         | 250   | 13                                     | 4,8  | 22,5         | 185          |
|             | Куриный           | 250   | 6,8                                    | 12   | 8            | 125          |

|                        |     |      |      |      |       |  |
|------------------------|-----|------|------|------|-------|--|
| Салаты:                |     |      |      |      |       |  |
| Греческий              | 150 | 4,5  | 11,5 | 6,6  | 185   |  |
| Капустный              | 150 | 5,9  | 12,5 | 8,5  | 195   |  |
| Вторые блюда:          |     |      |      |      |       |  |
| Картофельная запеканка | 250 | 12   | 16,3 | 28   | 307   |  |
| Соба с курицей         | 250 | 30,5 | 11,5 | 38,3 | 377,5 |  |
| Напитки:               |     |      |      |      |       |  |
| Чай                    | 200 | 0    | 0    | 2    | 1     |  |
| Сок                    | 200 | 0    | 0    | 11   | 47    |  |
| Супы:                  |     |      |      |      |       |  |
| Солянка                | 250 | 5,8  | 11   | 6    | 145   |  |
| Куриный                | 250 | 6,8  | 12   | 8    | 125   |  |
| Салаты:                |     |      |      |      |       |  |
| Охотничья закуска      | 100 | 11   | 15   | 24   | 143   |  |
| Лондонский             | 150 | 10,5 | 16,5 | 7,5  | 230   |  |
| Вторые блюда:          |     |      |      |      |       |  |
| Гуляш с пюре           | 250 | 10   | 22,5 | 21,5 | 385   |  |
| Тефтели с пюре         | 250 | 23   | 42   | 28,3 | 473   |  |
| Напитки:               |     |      |      |      |       |  |
| Чай                    | 200 | 0    | 0    | 2    | 1     |  |

|         |                  |     |      |      |      |       |
|---------|------------------|-----|------|------|------|-------|
|         | Сок              | 200 | 0    | 0    | 11   | 47    |
| Среда   | Супы:            |     |      |      |      |       |
|         | Гороховый        | 250 | 13   | 4,8  | 22,5 | 185   |
|         | Куриный          | 250 | 6,8  | 12   | 8    | 125   |
|         | Салаты:          |     |      |      |      |       |
|         | Крабовый         | 150 | 8,5  | 11,5 | 12,6 | 205   |
|         | Нисуаз           | 150 | 8,9  | 8,1  | 2,5  | 118,4 |
|         | Вторые блюда:    |     |      |      |      |       |
|         | Сосиски с пюре   | 250 | 23,5 | 24,5 | 50,5 | 510   |
|         | Котлета с пюре   | 250 | 21,5 | 36,5 | 25,1 | 454   |
|         | Напитки:         |     |      |      |      |       |
| Четверг | Чай              | 200 | 0    | 0    | 2    | 1     |
|         | Сок              | 200 | 0    | 0    | 11   | 47    |
|         | Супы:            |     |      |      |      |       |
|         | Солянка          | 250 | 5,8  | 11   | 6    | 145   |
|         | Куриный          | 250 | 6,8  | 12   | 8    | 125   |
|         | Салаты:          |     |      |      |      |       |
|         | С печенью        | 150 | 8,8  | 5,5  | 4    | 145   |
|         | Сельдь под шубой | 150 | 5,7  | 10,2 | 9,4  | 152   |
|         | Вторые блюда:    |     |      |      |      |       |

|         |                                     |     |      |      |      |        |
|---------|-------------------------------------|-----|------|------|------|--------|
|         | Печень с пюре                       | 250 | 22,5 | 27,6 | 40   | 475    |
|         | Куриное филе с макаронами           | 250 | 22,5 | 12,5 | 42   | 381    |
|         | Напитки:                            |     |      |      |      |        |
|         | Чай                                 | 200 | 0    | 0    | 2    | 1      |
|         | Сок                                 | 200 | 0    | 0    | 11   | 47     |
| Пятница | Супы:                               |     |      |      |      |        |
|         | Гороховый                           | 250 | 13   | 4,8  | 22,5 | 185    |
|         | Куриный                             | 250 | 6,8  | 12   | 8    | 125    |
|         | Салаты:                             |     |      |      |      |        |
|         | Салат из овощей с кукурузой         | 150 | 1,37 | 8,63 | 4,52 | 101,52 |
|         | Салат из свежих помидоров и огурцов | 150 | 1,01 | 5,15 | 3,82 | 66,98  |
|         | Вторые блюда:                       |     |      |      |      |        |
|         | Мак энд чиз                         | 250 | 39,2 | 32,5 | 43,8 | 560    |
|         | Гороховое пюре с котлетой           | 250 | 17   | 5,9  | 17,7 | 191,9  |
|         | Напитки:                            |     |      |      |      |        |
|         | Чай                                 | 200 | 0    | 0    | 2    | 1      |
|         | Сок                                 | 200 | 0    | 0    | 11   | 47     |