

Утверждаю
Директор ГБПОУ МО
"Колледж"Подмосковье"
_____ Юдина А.В.
9 января 2026 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
"Колледж "Подмосковье"
3-Х НЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
2026 год

Неделя первая

№ рец.	Приёмы пищи наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник														
Завтрак														
т.8	Каша молочная Дружба	200/15	16,20	25,52	84,00	316	0,48	2,36	0,24	0,36	276,68	389,76	106,36	3,00
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,40	0,10	30,02	97	0,00	0,60	0,40	0,02	10,50	16,48	8,80	1,74
ГТК	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,00	17,40	106	10,80	0,08	0,00	0,02	9,20	0,00	13,20	0,80
Обед														
304	Суп картофельно рисовый с мясом(курица)	300/25	9,23	16,12	92,56	158	0,36	9,41	3,19	0,20	94,74	275,11	108,23	3,87
658	Котлетка мясная с соусом	100/50	13,60	45,73	0,00	466	0,57	0,00	0,00	1,17	14,00	121,00	20,00	1,60
442	Макароны отварные	200	13,78	17,62	84,46	268	0,14	0,00	0,18	0,06	22,64	94,16	21,38	2,14
1222	Какао с молоком	200	5,60	6,40	13,40	192	0,08	2,60	0,06	0,30	240,08	180,00	28,00	0,14
ГТК	пирожок с повидлом	75	0,64	0,16	6,00	38	3,20	33,60	0,88	1,36	2,80	1,68	2,24	0,48
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
ГТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Итого за день			75,40	111,67	380,26	1995	37,27	48,81	4,95	3,54	696,27	1078,50	339,67	15,77
Вторник														
Завтрак														
28	Сыр порционно	50	5,75	7,25	0,65	126	0,01	0,4	0,11	0,08	250,0	3,05	12,50	0,28
27	Масло порционно	25	0,03	5,16	0,05	187	0,00	0,00	0,06	0,01	0,75	1,19	0,03	0,01
ГТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
453	Яйцо варёное	50	4,60	4,64	0,32	63	0,03	0,00	0,50	0,17	22,22	77,56	4,85	1,01
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,40	0,10	30,02	97	0,00	0,60	0,40	0,02	10,50	16,48	8,80	1,74
Обед														
н.262	Борщ из свежей капусты с картофелем и курицей	300/25	8,50	6,80	9,10	132	0,06	18,14	0,07	0,12	56,13	114,73	32,11	2,03
904	Котлетка из филе птицы панированная жареная	100	22,82	8,72	14,21	431	0,20	1,09	1,65	0,13	15,76	142,40	54,84	1,12
748	Рис отварной	200	9,30	34,00	85,76	348	0,08	0,00	0,40	0,02	3,60	156,58	48,40	1,36
933	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	43,32	87	0,00	0,60	0,00	0,02	67,20	23,10	9,00	1,90
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
ГТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Итого за день			72,41	74,96	270,60	2037	43,62	21,15	3,19	0,66	470,19	535,40	228,39	13,05
Среда														
Завтрак														
8табл	Каша пшеничная	210	29,84	37,08	112,20	433	0,20	0,82	0,46	0,20	333,18	1,88	54,16	3,52
1009	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,10	30,02	95	0,00	0,20	0,00	0,02	10,50	16,48	8,80	1,74
ГТК	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,00	17,40	106	10,80	0,08	0,00	0,02	9,20	0,00	13,20	0,80
Обед														
т.32	Овощи свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	10,50	0,00	0,04	10,20	18,00	8,40	0,30
238	Суп вермишелевый с курицей	300/25	9,90	3,30	9,30	109	0,04	2,94	121,50	0,06	25,53	77,70	16,65	0,82
631	Жаркое по домашнему	300	48,60	41,40	47,10	744	0,30	30,30	0,06	0,60	59,40	614,70	118,80	8,70
948	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	17,40	69	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00
ГТК	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	39	0,02	0,00	2,20	0,01	5,80	0,00	4,00	0,42
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
ГТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Итого за день			106,85	90,25	302,95	1962	33,04	45,00	124,22	1,00	487,54	729,07	257,27	18,30
Четверг														
Завтрак														
28	Сыр порционно	50	5,75	7,25	0,65	126	0,01	0,4	0,11	0,08	250,0	3,05	12,50	0,28
467	Омлет натуральный	105/5	11,57	18,46	2,24	243	0,09	0,22	0,33	0,46	104,52	5,23	16,04	2,35
1009	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,10	30,02	95	0,00	0,20	0,00	0,02	10,50	16,48	8,80	1,74
ГТК	Хлеб пшеничный	40	2,75	1,25	10,88	106	6,75	0,05	0,00	0,02	5,75	0,00	8,25	0,50
Обед														
81	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,10	9,40	88	0,02	21,18	0,92	0,03	55,30	29,93	17,15	0,65
208	Рассольник "Ленинградский" с мясом	300/25	8,28	19,59	73,41	135	0,33	26,67	2,85	0,33	119,04	281,58	97,89	3,93
642	Плов из мяса	275	12,60	36,60	53,10	615	0,99	4,86	0,08	0,27	82,42	477,67	131,89	4,99
1008	Напиток лимонный	200	0,80	0,40	13,80	84	0,00	76,74	0,00	0,00	12,00	16,00	12,00	0,20
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
ГТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Итого за день			55,25	93,04	245,87	1846	29,83	130,48	4,29	1,26	665,16	830,25	335,98	16,64
Пятница														
Завтрак														
27	Масло порционно	25	0,03	5,16	0,05	187	0,00	0,00	0,06	0,01	0,75	1,19	0,03	0,01
34	Колбаса варенокопченая порционно	50	11,57	18,46	2,24	243	0,09	0,22	0,33	0,46	104,52	5,23	16,04	2,35
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,40	0,10	30,02	97	0,00	0,60	0,40	0,02	10,50	16,48	8,80	1,74
ГТК	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,00	17,40	106	10,80	0,08	0,00	0,02	9,20	0,00	13,20	0,80
Обед														
103,104	Винегрет с сельдью	150/50	2,64	19,34	12,86	140	0,06	30,78	2,30	0,06	97,08	70,30	38,32	1,70
282	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	300/25	7,50	13,00	8,80	178	0,07	28,70	0,25	0,07	91,00	259,00	35,00	1,05
637	Азу	75/50	18,05	13,43	17,50	210	0,08	0,00	0,08	0,15	32,05	160,45	30,10	1,78
т.4	Гречка отварная	200	9,32	2,44	42,26	284	0,16	0,00	0,40	0,10	68,98	535,40	356,24	12,18
942	Компот из ягод	200	0,66	0,00	43,32	87	0,00	0,60	0,00	0,02	67,20	23,10	9,00	1,90
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
ГТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Итого за день			66,12	78,22	226,82	1886	32,90	61,14	3,82	0,96	506,91	1071,46	538,19	25,51

Неделя вторая

Понедельник		Б	Ж	У	(Ккал)	В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
28	Сыр порционнo	50	5,75	7,25	0,65	126	0,01	0,4	0,11	0,08	250,0	3,05	12,50	0,28
т.4	Каша рисовая молочная с маслом	200/15	11,92	23,20	98,88	326	0,20	2,32	0,24	0,36	270,88	1,72	81,00	1,96
1222	Какао с молоком	200	5,60	6,40	13,40	192	0,08	2,60	0,06	0,30	240,08	180,00	28,00	0,14
ТТК	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,00	17,40	106	10,80	0,08	0,00	0,02	9,20	0,00	13,20	0,80
Обед														
221	Суп картофельно гороховый с курицей	300/50	13,00	12,60	16,10	225	0,22	9,03	0,98	0,12	77,32	149,10	44,17	3,45
591	Поджарка свиная	100/40	21,66	16,11	21,00	252	0,10	0,00	0,10	0,30	27,47	192,54	36,12	2,14
442	Макароны отварные	200	13,78	17,62	84,46	268	0,14	0,00	0,18	0,06	22,64	94,16	21,38	2,14
1008	Напиток лимонный	200	0,80	0,40	13,80	84	0,00	76,74	0,00	0,00	12,00	16,00	12,00	0,20
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
ТТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Итого за день			88,46	89,87	318,06	1933	33,19	91,33	1,67	1,29	935,22	636,88	279,83	13,11
Вторник		Б	Ж	У	(Ккал)	В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
т.4	Каша манная	200/15	35,76	19,78	138,00	320	0,40	5,48	0,12	0,76	571,52	4,24	441,36	13,24
1009	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,10	30,02	95	0,00	0,20	0,00	0,02	10,50	16,48	8,80	1,74
27	Масло порционнo	25	0,03	5,16	0,05	187	0,00	0,00	0,06	0,01	0,75	1,19	0,03	0,01
ТТК	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,00	17,40	106	10,80	0,08	0,00	0,02	9,20	0,00	13,20	0,80
Обед														
ттк	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	74	4,00	22,00	1,20	2,20	3,20	4,20	4,60	24,00
219	Суп картофельный с рыбными консервами	300/50	12,80	14,38	9,41	218	0,08	11,16	0,03	0,03	27,54	39,90	19,02	0,67
640	Рыба тушеная с овощами	200	21,78	12,05	7,82	221	3,84	8,85	0,02	0,23	679,50	3,20	59,50	1,65
326	Картофельное пюре	200	8,18	18,98	41,78	205	0,34	13,68	0,26	0,32	123,86	215,76	74,80	2,80
933	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	43,32	87	0,00	0,60	0,00	0,02	67,20	23,10	9,00	6,20
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
ТТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Итого за день			98,16	77,54	359,77	1867	41,10	62,21	1,69	3,66	1518,90	308,38	660,77	53,11
Среда		Б	Ж	У	(Ккал)	В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
н620	Запеканка из творога с молоком стуженым	100/15	12,22	20,50	16,46	296	0,05	0,30	0,20	0,20	125,00	165,00	19,81	0,69
27	Масло порционнo	25	0,03	5,16	0,05	187	0,00	0,00	0,06	0,01	0,75	1,19	0,03	0,01
1009	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,10	30,02	95	0,00	0,20	0,00	0,02	10,50	16,48	8,80	1,74
ТТК	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,00	17,40	106	10,80	0,08	0,00	0,02	9,20	0,00	13,20	0,80
Обед														
307	Суп картофельный с крупой с фрикадельками	300/25	15,70	13,60	21,40	269	0,36	29,01	3,05	0,24	124,30	5,01	117,00	4,70
668	Тедфети мясные с соусом	115/50	14,80	22,34	1,39	261	0,60	4,00	0,00	0,20	125,00	212,00	15,00	16,50
т.4	Гречка отварная	200	9,32	2,44	42,26	284	0,16	0,00	0,40	0,10	68,98	535,40	356,24	12,18
942	Компот из ягод	200	0,20	0,00	2,80	30	0,01	3,96	3,80	0,01	13,46	5,00	4,82	0,38
ТТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
Итого за день			68,62	70,43	184,15	1882	33,62	37,71	7,51	0,85	502,82	940,39	566,36	39,00
Четверг		Б	Ж	У	(Ккал)	В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
453	Яйцо отварное	50	4,60	4,64	0,32	63	0,03	0,00	0,50	0,17	22,22	77,56	4,85	1,01
28	Сыр порционнo	50	5,75	7,25	0,65	126	0,01	0,4	0,11	0,08	250,0	3,05	12,50	0,28
27	Масло порционнo	25	0,03	5,16	0,05	187	0,00	0,00	0,06	0,01	0,75	1,19	0,03	0,01
ттк	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,00	17,40	106	10,80	0,08	0,00	0,02	9,20	0,00	13,20	0,80
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,40	0,10	30,02	97	0,00	0,60	0,40	0,02	10,50	16,48	8,80	1,74
Обед														
217	Суп овощной с курицей со сметаной	300/25/10	8,50	6,80	9,10	132	0,06	18,14	0,07	0,12	56,13	114,73	32,11	2,03
171/235	Пельмени по-строгановски	100/75	35,00	14,00	21,00	360	0,16	13,48	0,16	0,16	49,00	277,03	72,10	2,10
748	Рис отварной	200	9,30	34,00	85,76	348	0,08	0,00	0,40	0,02	3,60	156,58	48,40	1,36
ттк	Сок	200	0,80	0,00	34,20	132	0,00	1,20	0,00	0,02	4,60	2,80	0,00	0,60
ттк	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
Итого за день			80,33	78,24	250,87	1905	32,78	34,06	1,70	0,67	431,63	649,73	223,45	11,93
Пятница		Б	Ж	У	(Ккал)	В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак 8:00														
3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	6,80	19,30	161	0,05	0,75	0,05	0,23	201,75	168,25	25,25	0,50
1009	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,10	30,02	95	0,00	0,20	0,00	0,02	10,50	16,48	8,80	1,74
ТТК	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,00	17,40	106	10,80	0,08	0,00	0,02	9,20	0,00	13,20	0,80
Обед 11:40														
50	Консервы овощные	100	5,61	4,09	18,98	131	0,20	11,44	0,01	0,07	38,64	99,32	35,53	2,44
251	Солянка домашняя мясная	300/25/25	8,55	21,19	80,60	157	0,33	28,89	3,09	0,23	123,11	4,06	108,00	4,10
632	Гуляш мясной	75/75	22,90	51,50	6,80	582	0,64	0,00	0,02	0,21	31,50	250,25	31,50	2,45
442	Макароны отварные	200	13,78	17,62	84,46	268	0,14	0,00	0,18	0,06	22,64	94,16	21,38	2,14
933	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	43,32	87	0,00	0,60	0,00	0,02	67,20	23,10	9,00	6,20
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
ТТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Итого за день			74,85	107,59	353,25	1941	33,80	42,12	3,35	0,91	530,17	655,93	284,12	22,37

Неделя третья

№ рец.	Приёмы пищи наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник														
Завтрак														
8т.	Каша молочная Дружба	200/15	16,20	25,52	84,00	316	0,48	2,36	0,24	0,36	276,68	389,76	106,36	3,00
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,40	0,10	30,02	97	0,00	0,60	0,40	0,02	10,50	16,48	8,80	1,74
27	Масло порционно	25	0,03	5,16	0,05	187	0,00	0,00	0,06	0,01	0,75	1,19	0,03	0,01
ГТК	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,00	17,40	106	10,80	0,08	0,00	0,02	9,20	0,00	13,20	0,80
Обед														
233	Суп с крупой с курица	300/25	15,70	13,60	21,40	269	0,36	29,01	3,05	0,24	124,30	5,01	117,00	4,70
680	Запеканка картофельная с мясом	248	18,10	14,10	37,00	349	0,29	32,29	11,40	0,26	34,99	251,00	71,35	2,88
948	Кисель плодовоягодный	200	0,00	0,00	17,40	69	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00
ГТК	пирожок с начинкой	100	10,29	7,61	45,47	249	3,20	33,60	0,88	1,36	2,80	1,68	2,24	0,48
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
ГТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Итого за день			76,67	72,38	305,11	1996	36,77	98,10	16,03	2,32	492,95	665,43	352,24	15,61
Вторник														
Завтрак														
28	Сыр порционно	50	5,75	7,25	0,65	126	0,01	0,4	0,11	0,08	250,0	3,05	12,50	0,28
ГТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Г.32	Зеленый горошек порционно	100	6,40	0,40	6,90	94	0,34	25,00	64,00	0,19	26,00	122,00	38,00	0,00
467	Омлет натуральный	105/5	11,57	18,46	2,24	243	0,09	0,22	0,33	0,46	104,52	5,23	16,04	2,35
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,40	0,10	30,02	97	0,00	0,60	0,40	0,02	10,50	16,48	8,80	1,74
Обед														
307	Суп картофельный с макаронными изд с мясом	300/25	8,50	6,80	9,10	234	0,06	18,14	0,07	0,12	56,13	114,73	32,11	2,03
54	Голубцы ленивые с соусом	216/100	1,76	15,62	29,90	376	0,00	23,76	19,87	0,00	72,26	198,72	41,90	2,59
933	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	43,32	87	0,00	0,60	0,00	0,02	67,20	23,10	9,00	1,90
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
ГТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Итого за день			55,39	56,92	209,30	1823	43,74	69,04	84,78	0,98	630,64	483,62	216,21	14,49
Среда														
Завтрак														
27	Масло порционно	25	0,03	5,16	0,05	187	0,00	0,00	0,06	0,01	0,75	1,19	0,03	0,01
8т.	Каша пшеничная	210	29,84	37,08	112,20	433	0,20	0,82	0,46	0,20	333,18	1,88	54,16	3,52
1009	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,10	30,02	95	0,00	0,20	0,00	0,02	10,50	16,48	8,80	1,74
ГТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Обед														
262	Борщ из свежей капусты с картофелем и курица	300/25	8,50	6,80	9,10	132	0,06	18,14	0,07	0,12	56,13	114,73	32,11	2,03
326	Картофельное пюре	200	8,18	18,98	41,78	205	0,34	13,68	0,26	0,32	123,86	215,76	74,80	2,80
ттк	Сок	200	0,80	0,00	34,20	132	0,00	1,20	0,00	0,02	4,60	2,80	0,00	0,60
Г.29	Котлета рыбная	100	11,80	6,10	2,70	113	0,07	0,50	60,00	0,10	25,90	123,90	22,60	0,70
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
ГТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Итого за день			79,90	82,51	317,22	1863	43,91	34,86	60,85	0,88	598,95	477,05	250,36	15,00
Четверг														
Завтрак														
27	Масло порционно	25	0,03	5,16	0,05	187	0,00	0,00	0,06	0,01	0,75	1,19	0,03	0,01
28	Сыр порционно	50	5,75	7,25	0,65	126	0,01	0,4	0,11	0,08	250,0	3,05	12,50	0,28
453	Яйцо отварное	50	4,60	4,64	0,32	63	0,03	0,00	0,50	0,17	22,22	77,56	4,85	1,01
1222	Какао с молоком	200	5,60	6,40	13,40	192	0,08	2,60	0,06	0,30	240,08	180,00	28,00	0,14
ГТК	Хлеб пшеничный	40	2,75	1,25	10,88	106	6,75	0,05	0,00	0,02	5,75	0,00	8,25	0,50
Обед														
304	Суп рисовый с томатом с мясом	350	13,20	10,20	10,50	185	0,06	2,94	0,29	0,10	23,10	139,20	23,46	2,04
342	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,80	93	0,06	80,64	0,34	0,06	93,26	62,80	30,70	1,18
572	Сосиска отварная	100	17,37	45,71	3,60	494	0,00	0,00	15,71	0,00	14,88	274,79	31,00	3,49
942	Компот из ягод	200	0,20	0,00	2,80	30	0,01	3,96	3,80	0,01	13,46	5,00	4,82	0,38
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
ГТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Итого за день			64,81	88,76	106,37	1830	28,64	90,75	20,87	0,80	689,13	743,40	175,07	11,03
Пятница														
Завтрак														
27	Масло порционно	25	0,03	5,16	0,05	187	0,00	0,00	0,06	0,01	0,75	1,19	0,03	0,01
34	Колбаса варенокопченая порционно	50	11,57	18,46	2,24	243	0,09	0,22	0,33	0,46	104,52	5,23	16,04	2,35
1009	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,10	30,02	95	0,00	0,20	0,00	0,02	10,50	16,48	8,80	1,74
ГТК	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,00	17,40	106	10,80	0,08	0,00	0,02	9,20	0,00	13,20	0,80
Обед														
ттк	Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	100	1,00	4,50	14,50	100	0,03	1,73	1748,00	0,05	20,70	48,20	28,50	0,55
282	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	300/25	7,50	13,00	8,80	178	0,07	28,70	0,25	0,07	91,00	259,00	35,00	1,05
1072	Пельмени отварные с маслом сливочным	250/10	20,30	26,00	31,82	546	0,30	0,00	0,03	0,15	72,43	199,65	40,75	2,63
933	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	43,32	87	0,00	0,60	0,00	0,02	67,20	23,10	9,00	1,90
ттк	Хлеб ржаной	60	2,75	0,29	17,57	142	0,04	0,00	0,00	0,01	7,23	0,31	5,06	0,40
ГТК	Хлеб пшеничный	80	8,80	4,00	34,80	212	21,60	0,16	0,00	0,04	18,40	0,00	26,40	1,60
Итого за день			57,41	73,51	200,52	1896	32,93	31,69	1748,67	0,85	401,93	553,16	182,78	13,03