

Утверждаю  
Директор ГБПОУ МО  
"Колледж"Подмосковье"  
\_\_\_\_\_ Юдина А.В.  
01 сентября 2024 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
"Колледж "Подмосковье"  
3-Х НЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
2024 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	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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
<b>Обед</b>														
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	Котлета 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
ТТК	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
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			75,40	111,67	380,26	1995	37,27	48,81	4,95	3,54	696,27	1078,50	339,67	15,77
<b>Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
28	Сыр порционнно	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 порционнно	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	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
<b>Обед</b>														
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	Котлета 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
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			72,41	74,96	270,60	2037	43,62	21,15	3,19	0,66	470,19	535,40	228,39	13,05
<b>Среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
8табл	Каша пшениная	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
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
<b>Обед</b>														
т 32	Овощи свежие порционнно	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 курами	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 плодоягодный	200	0,00	0,00	17,40	69	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00
ТТК	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
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			106,85	90,25	302,95	1962	33,04	45,00	124,22	1,00	487,54	729,07	257,27	18,30
<b>Четверг</b>														

Завтрак			Б	Ж	У	(Калл)	В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
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
ТТК	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 белокоочанной 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
тк	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			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
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														
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
тк	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			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**

№	Приёмы пищи наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		(Ккал)	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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
<b>Обед</b>														
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
т.к	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
<b>Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 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
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
<b>Обед</b>														
т.к	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	12,60	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	58,50	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
т.к	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			96,16	77,54	359,77	1867	41,10	62,21	1,69	3,66	1518,90	308,38	660,77	53,11
<b>Среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
н620	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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 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
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
<b>Обед</b>														
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	Тефтели 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

ткк	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
<b>Четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 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
ткк	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
<b>Обед</b>														
217	Суп овощной с курами 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	Печень 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
ткк	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
ткк	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
ткк	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
<b>Пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
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	Макаронны 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
ткк	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)			Энерге- тическая ценность  (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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
<b>Обед</b>														
233	Суп с крупой с курами	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
ТТК	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
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			76,67	72,38	305,11	1996	36,77	98,10	16,03	2,32	492,95	665,43	352,24	15,61
<b>Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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
Т.ЗЗ	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
<b>Обед</b>														
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
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			55,39	56,92	209,30	1823	43,74	69,04	84,78	0,98	630,64	483,62	216,21	14,49
<b>Среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 пшенная	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
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
<b>Обед</b>														
262	Борщ из свежей капусты с картофелем и курами	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
Т.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
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			79,90	82,51	317,22	1863	43,91	34,86	60,85	0,88	598,95	477,05	250,36	15,00
<b>Четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
ТТК	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	62,30	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
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		64,81	88,76	106,37	1830	28,64	90,75	20,87	0,80	689,13	743,40	175,07	11,03
Пятница														
			Б	Ж	У	(Калл)	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
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
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	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
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		57,41	73,51	200,52	1896	32,93	31,69	1748,67	0,85	401,93	553,16	182,78	13,03