Утверждаю
Директор ГБПОУ МО "СПК"
_____ Носырева Г.А.
09 января 2026 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

"СЕРГИЕВО-ПОСАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ"

2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2026 год

Неделя первая

№ рец.	Приёмы пищи наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества(г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(Ккал)	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	Понедельник													
	Завтрак 8:00													
438	Омлет натуральный	105/5	10,52	16,78	2,04	200	0,08	0,2	0,3	0,46	156,17	180,78	14,58	2,14
958	Кофейный напиток	200	7,60	7,40	40,34	110	0,08	2,60	0,06	0,30	240,60	180,00	28,00	0,22
	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													
187	Щи из свежей капусты с цыпленком	300	2,16	6,29	6,96	97	0,02	23,39	0,95	0,05	65,29	47,02	21,30	0,83
591	Гуляш мясной	75/100	89,77	79,65	26,77	148	0,45	5,62	0,67	0,75	79,27	88,80	28,20	1,95
378	Гречка отварная	200	6,99	1,83	31,70	213	0,12	0,00	0,3	0,075	51,74	401,55	267,18	9,135
944	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
	Печенье бисквитное	28	1,73	6,05	22,69	88	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	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
	Полдник 15:45													
	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
	Ужин 18:00													
608	Котлета мясная	75/50	10,20	34,30	0,00	350	0,43	0,00	0,00	0,98	10,50	90,75	15,00	1,20
688	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
944	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
	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
	Второй ужин 20:00													
965	Молоко	200	11,20	12,80	18,80	116	0,16	5,20	0,12	0,60	480,00	360,00	56,00	0,24
	Итого за день		174,94	191,46	396,01	2425	34,01	38,45	5,58	3,43	1175,07	1476,65	522,96	24,95
	Вторник													
	Завтрак 8:00		Б	Ж	У	(Калл)	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
390	Манная каша	150/7	8,61	5,77	52,77	295	0,10	0,77	0,04	0,14	111,18	123,52	21,67	0,79
567	Колбаса	50/5	14,80	22,34	1,39	261	0,60	4,00	0,00	0,20	125,00	212,00	15,00	1,20
959	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
	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													
206	Суп картофельный гороховый с цыпленком	300	13,00	12,60	16,10	225	0,22	9,03	0,98	0,12	77,32	149,10	44,17	3,45
608	Котлета мясная	75/50	10,20	34,30	0,00	350	0,43	0,00	0,00	0,98	10,50	90,75	15,00	1,20
682	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
868	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

	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	38	3,20	33,60	0,88	1,36	2,80	1,68	2,24	0,48
	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
	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
	Полдник 15:45													
	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
	Ужин 18:00													
590	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
868	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
	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
	Второй ужин 20:00													
965	Молоко	200	11,20	12,80	18,80	116	0,16	5,20	0,12	0,60	480,00	360,00	56,00	0,24
	Итого за день		142,82	178,15	424,17	3346	34,47	53,34	3,86	3,10	1289,34	1933,48	418,76	28,80
	Среда		Б	Ж	У	(Калл)	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 8:00													
384	Каша пшенно-рисовая	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
944	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
	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
	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
	Обед 11:40													
170	Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	300	6,50	6,25	7,1	111	0,099	9,12	0,017	0,089	43,77	920,5	25,34	1,5
660	Филе куринное	69	17,20	17,12	6,54	323	0,15	0,82	1,24	0,10	11,82	106,8	41,13	0,84
688	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
868	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
	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
	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
	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
	Полдник 15:45													
	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
	Ужин 18:00													
667	Котлета куринная	75/7	10,23	4,51	3,14	170	0,07	2,30	0,07	0,07	70,97	3,60	13,22	1,74
682	Рис отварной	200	9,30	34,00	85,76	348	0,08	0,00	0,40	0,02	3,60	156,58	48,40	0,40
944	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
	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
	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
	Второй ужин 20:00													
965	Молоко	200	11,20	12,80	18,80	116	0,16	5,20	0,12	0,60	480,00	360,00	56,00	0,24
	Итого за день		109,18	130,16	557,42	2768	44,22	21,88	9,67	1,49	1060,54	1700,05	387,99	23,76

	Четверг													
	Завтрак 8:00		Б	Ж	У	(Калл)	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	Йогурт	125	0,00	3,13	17,88	78	0,04	0,63	12,50	0,19	140,00	107,50	16,25	0,13
944	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
	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 11:40													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и цыпленком	300	13,20	10,20	10,50	185	0,06	2,94	0,29	0,10	23,10	139,20	23,46	2,04
667	Котлета куринная	75/7	10,23	4,51	3,14	170	0,07	2,30	0,07	0,07	70,97	3,60	13,22	1,74
694	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
129	Сельдь с луком	70	6,50	5,80	2,90	88	0,01	1,40	0,00	0,07	4,34	8,12	1,96	0,11
868	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
	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
	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
	Полдник 15:45													
	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
	Ужин 18:00													
591	Гуляш мясной	75/100	22,90	51,50	6,80	582	0,64	0,00	0,02	0,21	31,50	250,25	31,50	2,45
688	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
868	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
	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
	Второй ужин 20:00													
965	Молоко	200	11,20	12,80	18,80	116	0,16	5,20	0,12	0,60	480,00	360,00	56,00	0,24
	Итого за день		106,25	132,43	398,61	2604	29,90	27,53	16,04	1,77	945,72	1241,90	314,14	20,51
	Пятница		Б	Ж	У	(Калл)	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 8:00													
1042	Блинчики с повидлом	150/10	36,54	63,47	242,82	591	0,60	46,34	0,71	1,05	643,82	3,42	118,10	9,09
944	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
	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													
197	Рассольник "Ленинградский"	250/12	6,04	8,23	14,54	109	0,27	14,81	2,80	0,10	31,18	3,77	25,19	3,00
646	Плов из птицы	290	9,90	8,50	24,10	248	0,45	0,00	3,50	0,79	0,00	251,30	37,00	3,54
79	Салат из свежей капусты	170	2,60	8,67	15,98	170	0,03	42,81	1,56	0,05	94,01	50,88	29,16	1,11
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	2,40	10	0,01	1,20	0,00	0,02	4,60	2,80	2,20	0,60
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	52	2,80	15,40	0,84	1,54	2,24	2,94	3,22	16,80
	Печенье бисквитное	35	1,89	6,63	24,88	88	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	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
	Продуктовый набор													
	Кекс	35	1,89	6,63	24,88	88	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вафли	30	1,47	8,12	18,32	85	0,02	0,00	2,10	0,01	2,40	12,61	1,80	0,18
	Зефир	30	160,00	0,50	45,1	160	0,00	0,00	0,00	0,10	24,00	0,00	3,00	0,80
	Итого за день		237,44	117,90	526,57	2158	36,70	121,40	11,91	3,80	847,58	344,51	273,13	39,66

Неделя вторая

№ рец.	Приёмы пищи наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества(г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Понедельник		Б	Ж	У	(Ккал)	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 8:00													
384	Каша рисовая	150/7	8,70	7,25	72,18	238	0,15	1,69	0,18	0,26	197,74	1,26	59,13	1,43
958	Кофейный напиток	200	7,60	7,40	40,34	110	0,08	2,60	0,06	0,30	240,60	180,00	28,00	0,22
	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													
193	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	250/12	4,16	9,74	5,33	137	0,02	12,49	1,74	0,13	62,47	237,23	29,15	1,66
536	Сосиска отварная	120/5	8,25	17,94	1,20	200	0,00	0,00	0,00	0,00	26,25	119,25	15,00	1,35
688	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
944	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
	Пряник	30	2,10	1,20	1,30	145	0,02	0,00	0,00	0,23	0,00	1,10	1,10	0,00
	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
	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
	Полдник 15:45													
	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
	Ужин 18:00													
608	Котлета мясная	75/50	10,20	34,30	0,00	350	0,43	0,00	0,00	0,98	10,50	90,75	15,00	1,20
682	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
944	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
	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
	Второй ужин 20:00													
965	Молоко	200	11,20	12,80	18,80	116	0,16	5,20	0,12	0,60	480,00	360,00	56,00	0,24
	Итого за день		96,28	150,99	471,62	2747	33,56	21,73	5,68	2,72	914,92	1273,92	344,48	16,70
	Вторник		Б	Ж	У	(Ккал)	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 8:00													
421	Макароны запеченные с сыром	25	29,84	37,08	112,20	433	0,20	0,82	0,46	0,20	333,18	1,88	54,16	3,52
959	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
	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													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и цыпленком	300	13,20	10,20	10,50	185	0,06	2,94	0,29	0,10	23,10	139,20	23,46	2,04
590	Жаркое по-домашнему	300	48,60	41,40	47,10	744	30,00	30,30	0,06	0,60	59,40	614,70	118,80	8,70

81	Салат из квашенной капусты	100	0,40	4,55	1,30	48	0,02	8,10	0,05	0,02	10,80	2,10	7,20	0,41
868	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
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	52	2,80	15,40	0,84	1,54	2,24	2,94	3,22	16,80
	Кекс	35	1,89	6,63	24,88	88	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	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
	Полдник 15:45													
	Печенье	35	1,73	6,05	22,69	88	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ужин 18:00													
667	Котлета куринная	75/7	10,23	4,51	3,14	170	0,07	2,30	0,07	0,07	70,97	3,60	13,22	1,74
688	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
943	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
	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
	Второй ужин 20:00													
965	Молоко	200	11,20	12,80	18,80	116	0,16	5,20	0,12	0,60	480,00	360,00	56,00	0,24
	Итого за день		156,78	154,48	512,86	3168	66,08	68,70	2,13	3,66	1362,17	1438,79	392,96	42,57
	Среда		Б	Ж	У	(Ккал)	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 8:00													
469	Запеканка из творога со сметаной	150/25	18,60	31,20	25,05	450	0,08	0,45	0,30	0,30	190,20	250,95	30,15	1,05
944	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
	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													
170	Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	250/12	6,50	6,25	7,10	111	0,10	9,12	0,02	0,09	43,77	920,50	25,34	1,50
591	Гуляш мясной	75/100	89,77	79,65	26,77	148	0,45	5,62	0,67	0,75	79,27	88,80	28,20	1,95
682	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
943	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
	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
	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
	Полдник 15:45													
	Печенье	35	1,89	6,63	24,88	125	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ужин 18:00													
608,759	Биточки мясные	75/50	14,44	10,74	14,00	210	0,06	0,00	0,06	0,12	25,64	128,36	24,08	1,42
688	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
868	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
	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
	Второй ужин 20:00													
965	Молоко	200	11,20	12,80	18,80	116	0,16	5,20	0,12	0,60	480,00	360,00	56,00	0,24
	Итого за день		185,64	205,67	477,51	2657	33,58	22,03	2,15	2,11	975,38	2056,04	309,87	22,54

	Четверг		Б	Ж	У	(Ккал)	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 8:00													
42	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
390	Каша пшенная	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
944	Чай с лимоном и сахаром	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
	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													
206	Суп картофельный с горохом и цыплёнком	250/12	5,65	13,57	39,33	285	0,04	8,01	0,70	0,04	34,10	59,22	16,99	2,05
510	Котлета рыбная	100/7	12,60	6,50	2,90	121	0,08	0,54	0,06	0,11	27,70	132,57	24,18	0,75
694	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
868	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
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	38	3,20	33,60	0,88	1,36	2,80	1,68	2,24	0,48
	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
	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
	Полдник 15:45													
	Печенье	30	1,47	8,12	18,32	85	0,02	0,00	2,10	0,01	2,40	12,61	1,80	0,18
	Ужин 18:00													
660	Филе куринное	69	17,20	17,12	6,54	323	0,15	0,82	1,24	0,10	11,82	106,8	41,13	0,84
682	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
943	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
	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
	Второй ужин 20:00													
965	Молоко	200	11,20	12,80	18,80	116	0,16	5,20	0,12	0,60	480,00	360,00	56,00	0,24
	Итого за день		108,35	150,80	494,77	2844	37,02	66,25	6,52	3,14	1093,22	1494,72	460,72	24,85
	Пятница		Б	Ж	У	(Ккал)	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 8:00													
1042	Блинчики с повидлом	150/10	36,54	63,47	242,82	591	0,60	46,34	0,71	1,05	643,82	3,42	118,10	9,09
944	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
	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													
197	Рассольник "Ленинградский"	250/12	6,04	8,23	14,54	109	0,27	14,81	2,80	0,10	31,18	3,77	25,19	3,00
	Пельмени со сметаной	225	13,40	9,40	24,80	238	0,82	0,00	0,00	0,30	78,00	672,00	188,00	9,40
868	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
	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
	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

	Продуктовый набор													
	Рулет бисквитный	35	1,89	6,63	24,88	88	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пряник	30	2,10	1,20	1,30	145	0,02	0,00	0,00	0,23	0,00	1,10	1,10	0,00
	Итого за день		76,98	95,32	451,45	1815	34,19	62,59	3,91	1,82	865,53	720,18	394,85	32,23

Заведующий столовой Логинова Н.А.

Калькулятор Наклескина К.А.