

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБПОУ РК
 Симферопольского колледжа сферы
 обслуживания и дизайна
 Шкурко Т.Н.

МЕНЮ

На 5 Октября 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ респ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы, г
Завтрак	закуска	15	Сыр твердый	15	10,92	72	4,46	5,9	
	закуска	209	Яйцо отварное	1 шт	9,5	63	5	4,6	0,28
	закуска	74	Икра овощная	100	17,5	828	0,02	2,6	0,122
	гор. блюдо	174	Каша молочная рисвая	210	19,37	225	6,03	3,47	42,2
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	12,87	149	4	4	26
	хлеб		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб		Хлеб ржаной	50	1,8	91	3	1	17
Обед	закуска	71	Помидор консервированный	100	20,46	125,1	1,57	6,02	3,23
	1 блюдо	118	Суп картофельный с клецками	300	4,56	173,1	4,27	5,51	22,5
	2 блюдо	250	Бефстроганов из говядины	50/50	75,13	173,1	15,2	23,1	5,12
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	14,45	262,5	8,29	8,96	37,4
	гор. напиток	379	Кофейный на молоке	200	11,38	100,6	3,16	2,68	15,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	100	2,5	238	8	1	49
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	1,8	91	3	1	17
Полдник	фрукты	338	Фрукты свежие	300	20,85	141	1,2	1,2	28,8
	сладкое		Конфета шоколадная	30	10,95	156	2,4	3,8	27,8
Ужин	гор. блюдо	223	Запеканка творожная с сгущ. мол.	150/40	63,12	567	30,69	23,2	58,8
	2 блюдо	230	Рыба жаренная	100	48,75	224	17,9	14,9	4,4
	Гарнир	126	Картофель отварной с луком	115	7,07	128	2,38	5,36	15,9
	хол. напиток	389	Сок фруктовый	200	19,9	84,8	1		20,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб		Хлеб ржаной	50	1,8	91	3	1	17
Ночник	сладкое	424	Булочка домашняя	50	8,092	159	6,33	22,14	29,52
	молочная продукция	386	Йогурт	200	27,46	102	5,8	5	8,4

Шеф повар

Повар

#ИМЯ?

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ РК

Симферопольского колледжа сферы
обслуживания и дизайна

Шкурко Т. Н.

М Е Н Ю

На 30 Октября 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийн ость	Белки	Жиры	Углед ы, г
Завтрак	закуска	15	Сыр твердый	15	10,92	72	4,46	5,9	
	закуска	14	Масло сливочное	5	4,025	33	0,04	3,625	0,065
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	106	24,18	25,95	10,78	19,2	2,04
	гор. блюдо	174	Каша молочная жидкая рисовая	210	19,37	298	8,06	41	35
	закуска	73	Икра кабачковая	100	13,40	95,3	1,26	0,13	22,28
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,39	60	0,07	0,02	15
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черный		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Обед	закуска	47	Салат из квашенной капусты	100	12,41	85,7	1,71	5	8,46
	1 блюдо	99	Суп из овощей	300	9,34	114,3	2,3	3,26	14,54
	гарнир	203	Макаронь отвар.с маслом	150/5	11,48	313,5	5,52	4,51	26,45
	2 блюдо	255	Печень говяжья по строгиновски	100/100	70,9	370	26,52	22,48	7,04
	гор.напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,14	132,8	0,66	0,15	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	100	2,5	238	8	1	49
	хлеб черн.		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Полдник	фрукты	338	Фрукты свежие	300	20,85	141	1,2	1,2	28,8
	сладкое		Конфета шоколадная	30	10,95	156	2,4	3,8	27,8
Ужин	закуска	70	Салат из консервиров.огурцов	100	16,7	95,7	1,57	6,02	2,58
	Гарнир	126	Картофель отвар.с луком	115	7,07	128	2,38	5,36	15,98
	2 блюдо	293	Курица жареная	75	55,55	171,7	17,52	19,94	0,06
	хол. напиток	389	Сок	200	19,9	84,8	1		20,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черн.		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Ночник	сладкое	409/469	Пирожок печеный с творогом	60	9,15	137,6	4,04	2,5	24,8
	молочная продукция	386	Кефир	200	17,69	102	5,8	5	8,4

Шеф повар

Повар

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБПОУ РК
 Симферопольского колледжа сферы
 обслуживания и дизайна
 Шкурко Т. Н.

М Е Н Ю

На 29 Октября 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы, г
Завтрак	закуска	15	Сыр твердый	15	10,92	72	4,46	5,9	
	закуска	14	Масло сливочное	5	4,03	33	0,04	3,625	0,065
	гор.блюо	181	Каша молочная манная жид.	210	17,52	225	6,03	3,47	47,2
	хол.блюдо	210	Омлет натуральный	106	24,18	224	10,78	19,2	2,04
	закуска	74	Икра овощная	100	17,5	828	0,02	2,6	0,122
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	12,87	149	4	4	26
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черный		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Обед	закуска	45	Салат из свежей капусты	100	4,35	1,62	1,31	3,24	8,46
	1 блюдо	101	Су картофельный с рисом	300	5,80	102,9	2,37	3,26	14,54
	2 блюдо	259	Жаркое по домашнему из говядины	250/50	72,25	590	32,4	36,18	33,16
	гор.напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,14	116,6	0,66	0,15	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	100	2,5	238	8	1	49
	хлеб черн.		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Полдник	фрукты	338	Фрукты свежие	300	20,85	141	1,2	1,2	28,8
	сладкое		Конфета шоколадная	30	10,95	156	2,4	3,8	27,8
Ужин	2 блюдо	229	Рыба тушеная в том.с овош.	75/75	37,81	154,5	17,03	4,35	5,7
	Гарнир	312	Картофельное пюре с маслом	100/5	13,02	137,25	3,06	9,6	20,4
	хол.напиток	389	Сок	200	19,9	84,8	1		20,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черн.		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Ночник	сладкое	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/40	63,12	567	30,69	25,2	58,8
	молочная продукция	386	Кефир	200,00	17,69	102	5,8	5	8,4

Шеф повар

Повар

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБПОУ РК
 Симферопольского колледжа сферы
 обслуживания и дизайна
 Шкурко Т.Н.

М Е Н Ю

На 28 Октября 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рсц.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы, г
Завтрак	закуска	15	Сыр твердый	15	10,92	72	4,46	5,9	
	закуска	14	Масло сливочное	5	4,025	33	0,04	3,625	0,065
	гор. блюдо	173	Каша молочная жидкая гречневая	210	28,17	298	8	14	35
	гарнир	143	Рис овинное	100/5	9,52	142	1,77	10,99	8,6
	2 блюдо	293	Курица жаренная	75	55,55	171,7	17,52	19,94	0,06
	гор. напиток	379	напит.кофейный на молоке	200	11,38	100,6	3,16	2,68	15,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черн.		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Обед	закуска	71	Помидор консервированный	100	20,46	125,1	1,57	6,02	3,23
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	6,32	130,8	3,08	3,34	18,83
	гарнир	321	Капуста тушеная	150	14,87	112,65	3,09	4,86	14,1
	2 блюдо	268	Котлета из говядины	75	53,67	344	16,5	24,2	14,32
	гор. напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,14	132,8	0,06	0,15	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	100	2,5	238	8	1	49
	хлеб черн.		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
	фрукты	338	Фрукты свежие	300	20,85	141	1,2	1,2	28,8
Полдник	сладкое		Конфеты шоколадные	30	10,95	156	2,4	3,8	27,8
Ужин	Закуска	47	Салат из квашеной капусты	100	12,41	85,7	1,71	5	8,46
	2 блюдо	228	Рыба жаренная в молоке	100/50	46,1	182	18,4	10,24	4,28
	Гарнир	310	Картофель отварной с маслом	150	11,16	126,6	3,51	3,73	17,16
	гор. напиток	385	Молоко кипяченое	200	14,73	107	5,8	5	9,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черн.		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
	сладкое	424	Булочка домашняя	50	8,092	159	3,64	6,26	21,9
	напиток	386	Кофе	200	17,69	102	5,8	5	8,4

Шеф-повар

Повар

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБПОУ РК
 Симферопольского колледжа сферы
 обслуживания и дизайна
 Шкурко Т.Н.

М Е Н Ю

На 27 Октября 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ респ.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы, г
Завтрак	закуска	14	Масло сливочное	5	8,05	33	0,04	3,625	0,065
	закуска	209	Яйцо отварное	1 шт.	10,5	63	5	4,6	0,28
	гор.блюдо	223	Запеканка творожная с сгуш. м	150/40	63,12	567	30,69	23,2	58,8
	гор. блюдо	181	Каша молочная манная	210	17,52	225	6,03	3,47	47,2
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	12,87	149	4	4	26
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черный		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Обед	Закуска	71	Огурец консервированный	100	16,7	95,7	1,57	6,02	2,58
	1 блюдо	102	Суп картоф. С горохом	300	5,84	177,9	6,59	6,32	19,8
	гарнир	312	Картофельное пюре	150/5	13,02	137,25	3,06	9,6	20,4
	2 блюдо	229	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	37,81	154,5	17,03	4,35	5,7
	гор.напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,14	132,8	0,66	0,15	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	100	2,5	238	8	1	49
	хлеб черн.		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Полдник	фрукты	338	Фрукты свежие	300	20,85	141	1,2	1,2	28,8
	сладкое		Конфета шоколадная	30	10,95	156	2,4	3,8	27,8
Ужин	Закуска	15	Сыр Твердый	15	10,92	72	4,46	5,9	
	Закуска	74	Икра овощная	100	17,5	828	0,02	2,6	0,122
	2 блюдо	241	Мясо гов,с соусом см.	50/30	71,03	326	28	22,4	3,52
	Гарнир	321	Капуста тушеная	150	14,87	112,65	3,09	4,86	14,1
	хол. напиток	389	Сок	200	19,9	84,8	1		20,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черн.		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Ночник	сладкое	424	Булочка домашняя	50	8,092	159	3,64	6,26	21,9
	молочная продукция	386	Кефир	200	17,69	102	5,8	5	8,4

Шеф повар

Повар

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РК
Симферопольский колледж сферы
обслуживания и дизайна Шкурко Т.Н.

Меню

На 26 Октября 2026 г.

Прием пищи	Раздел	Рес.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	Закуска	15	Сыр твердый	15	10,92	45	4,64	5,9	
	Закуска	14	Масло сливочное	5	16,01	33	0,04	3,625	0,065
	гор.блюдо	174	Каша рисовая молочная	210	19,37	261,6	5,77	3,51	51,54
	Закуска	209	Яйцо отварное	1 шт.	9,50	63	5	4,6	0,28
	закуска	73	Икра кабачковая	100	13,4	133,8	2,73	7,19	14,5
	гор. Напиток	379	Кофейный на молоке	200	11,38	100,6	3,16	2,68	15,9
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черный		Хле дарница	50	1,8	91	3	1	17
Обед	Закуска	71	Помидор консервированный	100	20,46	125,1	1,57	6,02	3,23
	1 блюдо	82	Борщ с картоф. И св. капуст.	250	7,52	103,75	1,8	4,92	10,95
	гарнир	311	Картофель в молоке	150	10,34	126,6	3,51	3,73	17,16
	2 блюдо	260	Гуляш из говядины	75/75	104,99	331,5	21,83	25,1	4,34
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,39	60	0,07	0,02	15
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	100	2,5	238	8	1	49
	хлеб черный		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Полдник	фрукты	338	Фрукты свежие	300	20,85	141	1,2	1,2	28,8
	сладкое		Конфета шоколадная	30	10,95	156	2,4	3,8	27,8
Ужин	Закуска	74	Икра овощная	100	17,5	828	0,02	2,6	0,122
	2 блюдо	230	Рыба жареная	100	48,75	224	17,9	14,9	4,4
	гарнир	203	Макароны с маслом	150/5	11,48	168,45	5,52	4,51	26,45
	хол. Напиток	389	Сок	200	19,9	84,8	1		20,2
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черный		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Ночник	сладкое	409/467	пирожок печеный с карт.	60	3,39	137,6	4,04	0,5	24,8
	мол. Прод.	386	Кефир	200	17,69	102	5,8	5	8,4

Шеф. Повар

Повар

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБПОУ РК
 Симферопольского колледжа сферы
 обслуживания и дизайна
 Шкурко Т.Н.

М Е Н Ю

На 23 Октября 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рен.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы, г
Завтрак	закуска	15	Сыр твердый	15	10,92	72	4,46	5,9	
	гор. блюдо	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	3,86	168,45	5,52	4,51	26,45
	закуска	73	Икра кабачковая	100	13,4	133,8	2,73	7,19	14,5
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	12,87	149	4	4	26
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черный		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Обед	закуска	71	Помидор консервированный	100	20,46	125,1	1,57	6,02	3,23
	1 блюдо	102	Суп картоф. с горохом	300	5,84	177,9	6,59	6,32	19,8
	гарнир	312	Картофельное пюре	150/5	13,02	137,25	3,06	9,6	20,4
	2 блюдо	230	Рыба жаренная	100	48,75	224	17,9	14,9	4,4
	хол. напиток	389	Сок	200	19,9	107	1		20,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	100	2,5	238	8	1	49
	хлеб черн.		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Полдник	фрукты	338	Фрукты свежие	300	20,85	141	1,2	1,2	28,8
	сладкое		Конфета шоколадная	30	10,95	156	2,4	3,8	27,8
Ужин	Закуска	71	Огурец консервированный	100	16,7	95,7	1,57	6,02	2,58
	2 блюдо	241	Мясо гов.с соусом см.	50/30	71,03	326	28	22,4	3,52
	Гарнир	143	Рагу овощное	100/5	9,52	142	1,77	10,9	8,6
	хол. напиток	376	Чай с сахаром	200	2,39	60	0,07	0,02	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черн.		Хлеб дарница	50	1,8	91	3	1	17
Ночник	сладкое	409/461	Пирожок печеный с капустой	60	3,89	115,5	3,73	1,9	21
	молочная продукция	386	Йогурт	200	27,46	102	5,8	5	8,4

Шеф повар

Повар

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБПОУ РК
 Симферопольского колледжа сферы
 обслуживания и дизайна
 Шкурко Т. Н.

М Е Н Ю

На 22 Октября 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы, г
Завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	16,01	66	0,08	7,25	0,13
	закуска	15	Сыр твердый	15	10,92	72	4,46	5,9	
	закуска	209	Яйцо отварное	1 шт.	9,5	63	5	4,6	0,28
	гор. блюдо	37	Салат каттофельный с огурцом конс. и зелен.горош	100	8,96	111,4	1,21	7,84	8,96
	гор. блюдо	293	Курица жаренная	75/5	55,55	171,76	17,52	19,9	0,06
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,39	60	0,07	0,02	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб		Хлеб ржаной	50	1,8	91	3	1	17
Обед	закуска	52	Салат из отварной свеклы	100	4,56	92,8	1,4	6,01	8,26
	1 блюдо	106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/50	30,19	193,2	12,69	5,46	19,3
	гор.блюдо	203	Макароны отварные с масл.	150/5	11,48	168,45	5,52	4,51	26,45
	2 блюдо	241	мясо гов. Отвар.в соусе	50/30	71,03	326	28,08	22,48	3,52
	гор. напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,14	132,8	0,66	0,15	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80	2,5	238	8	1	49
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	1,8	91	3	1	17
Полдник	фрукты	338	Фрукты свежие	300	20,85	141	1,2	1,2	28,8
	сладкое		Конфета шоколадная	30	10,95	156	2,4	3,8	27,8
Ужин	закуска	73	Икра кабачковая	100	13,4	133,8	2,73	7,19	14,5
	2 блюдо	226	Рыба отварная	100/5	49,62	148	18,7	7,82	0,9
	Гарнир	312	Пюре картофельное с маслом	100/5	13,02	183	4,08	12,8	12,8
	хол. напиток	389	Сок фруктовый	200	19,90	84,8	1	-	20,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб		Хлеб ржаной	50	1,8	91	3	1	17
Ночник	сладкое	424	Булочка домашняя	50	8,092	159	3,64	6,26	21,9
	молочная продукция	386	Йогурт	200	27,46	102	5,8	5	8,4

Шеф повар

Повар

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБПОУ РК
 Симферопольского колледжа сферы
 обслуживания и дизайна
 Шкурко Т. Н.

М Е Н Ю

На 21 Октября 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы, г
Завтрак	закуска	15	Сыр твердый	15	10,92	72	4,46	5,9	-
	закуска	73	Икра кабачковая	100	13,4	133,85	2,73	7,19	14,5
	гор. блюдо	173	Каша молочная вязкая гречневая	200/10	28,17	298	8	14	35
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	106	24,18	25,95	10,78	19,2	2,04
	гор.напиток	382	Коакао с молоком	200	12,87	133,85	4	4	26
	хлеб		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб		Хлеб ржаной	50	1,8	91	3	1	17
Обед	закуска	71	Огурец консервированный	100	16,7	95,7	1,57	6,02	2,58
	1 блюдо	96	Рассольник "Ленинградский"	300	7,86	128,7	2,42	6,11	14,38
	2 блюдо	259	Жаркое из говядины	50/250	72,25	590	32,4	36,18	33,16
	гор. напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,14	132,8	0,66	0,15	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80	2,5	238	8	1	49
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	1,8	91	3	1	17
Полдник	фрукты	338	Фрукты свежие	300	20,85	141	1,2	1,2	28,8
	сладкое		Конфета шоколадная	30	10,95	156	2,4	3,8	27,8
Ужин	Закуска	52	Салат из отварной свеклы	100	4,56	92,8	1,4	6,01	8,26
	2 блюдо	268	Котлета из говядины	75	53,67	258	12,38	18,15	10,74
	Гарнир	312	Пюре картофельное с маслом	100/5	13,02	183	4,08	12,8	12,8
	хол. напиток	389	Сок фруктовый	200	19,9	84,8	1	-	20,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб		Хлеб ржаной	50	1,8	91	3	1	17
Ночник	сладкое	409/469	Пирожок печеный с творогом	60	9,15	188	6,33	22,14	29,52
	молочная продукция	386	Йогурт	200	27,46	102	5,8	5	8,4

Шеф повар

Повар

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБПОУ РК
 Симферопольского колледжа сферы
 обслуживания и дизайна
 Шкурко Т. Н.

М Е Н Ю

На 20 Октября 2026 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы, г
Завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	16,01	66	0,12	10,8	0,19
	закуска	15	Сыр твердый	15	10,92	72,00	4,46	5,9	
	холд.блюдо	209	Яйцо отварное	1шт.	9,50	63	5	4,6	0,28
	гор. блюдо	174	Каша молочная жидкая рисовая	210	19,37	298	8	14	35
	гор. блюдо	219	Сырники из творога с сгущ.мол.	100/40	44,77	386	21,68	17,94	34,2
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,39	60	0,07	0,02	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб		Хлеб ржаной	50	1,8	91	3	1	17
Обед	закуска	71	Помидор консервированный	100	20,46	125,1	1,57	6,02	3,23
	1 блюдо	99	Суп из овощей	300	9,34	114,3	1,91	5,99	10,98
	2 блюдо	265	Плов из говядины	50/200	78,89	644	32,98	33,7	52
	гор. напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,14	116,6	0,66	0,15	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	100	2,5	238	8	1	49
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	1,8	91	3	1	17
Полдник	фрукты	338	Фрукты свежие	300	20,85	141	1,2	1,2	28,8
	сладкое		Конфета шоколадная	30	10,95	156	2,4	3,8	27,8
Ужин	Закуска	71	Огурец консервированный	100	8,65	1,98	1,403	10,04	7,29
	2 блюдо	228	Рыба припущенная в молоке	100/50	46,1	182	18,4	10,24	4,28
	Гарнир	314	Картофель жаренный из сырого	150	11,16	277,2	4,13	14,26	33
	хол. напиток	389	Сок фруктовый	200	19,9	84,8	1		20,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	75	1,87	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб		Хлеб ржаной	50	1,8	91	3	1	17
Ночник	сладкое	424	Булочка домашняя	60	8,092	188	6,33	22,14	29,52
	молочная продукция	386	Йогурт	200	27,46	102	5,8	5	8,4

Шеф повар

Повар