

ГПОУ ЯО Переславский колледж им. А. Невского



12 января 2026

|   | Наименование блюд           | выход, гр. | Калорийнос    | Белки        | Жиры         | Углевод       | Цена         | Сборник год | № рецептуры |
|---|-----------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
|   | <b>ЗАВТРАК</b>              |            |               |              |              |               |              |             |             |
| 1 | Оладьи со сгущеным молоком  | 150/50     | 562,4         | 15,2         | 14,6         | 89,3          | 48,4         | 2004        | 733         |
| 2 | Чай с сахаром               | 200/15     | 60            | 0,2          | 0,1          | 15            | 4,13         | 2004        | 685         |
| 3 | Яйцо                        | 40         | 93            | 7,8          | 6,6          | 0,7           | 12,72        |             |             |
| 4 | Сыр порционный              | 15         | 50,55         | 4,05         | 4,05         |               | 21,75        |             |             |
| 5 |                             |            |               |              |              |               |              |             |             |
| 6 |                             |            |               |              |              |               |              |             |             |
|   |                             | <b>470</b> | <b>765,95</b> | <b>27,25</b> | <b>25,35</b> | <b>105</b>    | <b>87</b>    |             |             |
|   | <b>ОБЕД</b>                 |            |               |              |              |               |              |             |             |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми | 250        | 167           | 6,2          | 5,6          | 22,3          | 8,94         | 2004        | 139         |
| 2 | Биточки из говядины         | 50         | 130,5         | 7,95         | 7,2          | 5             | 42,65        | 2004        | 451         |
| 3 | Макароны отварные           | 150        | 244,5         | 5,08         | 9,08         | 34,17         | 16,2         | 2004        | 516         |
| 4 | Компот из сухофруктов       | 200        | 124           | 0,6          | 0            | 31,4          | 6,94         | 2004        | 639         |
| 5 | Хлеб ржаной                 | 40         | 92            | 2,6          | 0,4          | 19,8          | 4,55         |             |             |
| 6 | Хлеб пшеничный              | 20         | 54            | 1,4          | 1            | 8             | 3,57         |             |             |
| 7 | Соус красный                | 50         | 61,55         | 4,95         | 2,5          | 5,05          | 4,14         | 2004        | 587         |
|   |                             | <b>760</b> | <b>873,55</b> | <b>28,78</b> | <b>25,78</b> | <b>125,72</b> | <b>86,99</b> |             |             |

Бухгалтер-калькулятор

М.В. Русакова

Заведующая столовой

А.И.Карнаухова

ГПОУ ЯО Переславский колледж им. А. Невского



13 января 2026

|   | Наименование блюд                 | выход, гр.        | Калорийное        | Белки        | Жиры         | Углевод        | Цена         | Сборник год        | № рецептуры        |
|---|-----------------------------------|-------------------|-------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------------|--------------------|
|   | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                   |                   |              |              |                |              |                    |                    |
| 1 | Котлета куриная                   | 50                | 135               | 9,3          | 7,15         | 8,5            | 33,27        | 2004               | 498                |
| 2 | Картофельное пюре                 | 150               | 163,5             | 3,17         | 6,83         | 21,92          | 24,32        | 2004               | 520                |
| 3 | Сыр порционный                    | 15                | 50,55             | 4,05         | 4,05         |                | 19,21        |                    |                    |
| 4 | Чай с сахаром                     | 200               | 60                | 0,2          | 0,1          | 15             | 4,05         | 2004               | 685                |
| 5 | Хлеб ржаной                       | 20                | 46                | 1,3          | 0,2          | 9,9            | 2,16         |                    |                    |
| 6 | Соус красный                      | 50                | 61,55             | 4,95         | 2,5          | 5,05           | 3,99         | 2004               | 587                |
|   |                                   | <b>520</b>        | <b>516,6</b>      | <b>22,97</b> | <b>20,83</b> | <b>60,37</b>   | <b>87</b>    |                    |                    |
|   | <b>Наименование блюд</b>          | <b>выход, гр.</b> | <b>Калорийное</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углевод</b> | <b>Цена</b>  | <b>Сборник год</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|   | <b>ОБЕД</b>                       |                   |                   |              |              |                |              |                    |                    |
| 1 | Суп картофельный с рыбой консервы | 250/15            | 132,6             | 5            | 3,3          | 20,5           | 17,01        | 2004               | 133                |
| 2 | Печень по строгановский           | 50/50             | 195               | 13,6         | 13,6         | 4              | 53,09        | 2004               | 431                |
| 3 | Макароны отварные                 | 150               | 244,5             | 5,08         | 9,08         | 34,17          | 11,93        | 2004               | 516                |
| 4 | Чай с сахаром                     | 200               | 60                | 0,2          | 0,1          | 15             | 3,23         | 2004               | 685                |
| 5 | Хлеб ржаной                       | 20                | 46                | 1,3          | 0,2          | 9,9            | 1,73         |                    |                    |
| 6 |                                   |                   |                   |              |              |                |              |                    |                    |
| 7 |                                   |                   |                   |              |              |                |              |                    |                    |
|   |                                   | <b>755</b>        | <b>678,1</b>      | <b>25,18</b> | <b>26,28</b> | <b>83,57</b>   | <b>86,99</b> |                    |                    |

Бухгалтер-калькулятор

М.В. Русакова

Заведующая столовой

А.И.Карнаухова

ГПОУ ЯО Переславский  
колледж им. А. Невского

14 января 2026



|                | Наименование блюд                        | выход, гр. | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углевод       | Цена      | Сборник год | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------|-------------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                          |            |               |              |              |               |           |             |             |
| 1              | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/30     | 496           | 30,2         | 17,9         | 51,9          | 85,4      | 2004        | 366         |
| 2              | Чай без сахара                           | 200        | 0,3           | 0,04         | 0,01         | 0             | 1,6       | 2004        | 0           |
| 3              |                                          |            |               |              |              |               |           |             |             |
| 4              |                                          |            |               |              |              |               |           |             |             |
| 5              |                                          |            |               |              |              |               |           |             |             |
| 6              |                                          |            |               |              |              |               |           |             |             |
|                |                                          | <b>380</b> | <b>496,3</b>  | <b>30,24</b> | <b>17,91</b> | <b>51,9</b>   | <b>87</b> |             |             |
| <b>ОБЕД</b>    |                                          |            |               |              |              |               |           |             |             |
| 1              | Борщ из свежей капусты и картофеля       | 250        | 122,2         | 2,3          | 6,7          | 13,4          | 12,26     | 2004        | 110         |
| 2              | Тефтели из говядины                      | 60         | 154,2         | 8,28         | 9,84         | 7,86          | 42        | 2004        | 461         |
| 3              | Греча отварная                           | 150        | 279           | 8,67         | 7,83         | 42,58         | 15,54     | 2004        | 508         |
| 4              | Чай с сахаром                            | 200        | 60            | 0,2          | 0,1          | 15            | 4,24      | 2004        | 685         |
| 5              | Хлеб ржаной                              | 40         | 92            | 2,6          | 0,4          | 19,8          | 4,39      |             |             |
| 6              | Соус красный                             | 50         | 61,55         | 4,95         | 2,5          | 5,05          | 8,57      | 2004        | 587         |
| 7              |                                          |            |               |              |              |               |           |             |             |
|                |                                          | <b>715</b> | <b>768,95</b> | <b>27</b>    | <b>27,37</b> | <b>103,69</b> | <b>87</b> |             |             |

Бухгалтер-калькулятор

М.В. Русакова

Заведующая столовой

А.И. Карнаухова

ГПОУ ЯО Переславский колледж им. А. Невского

15 января 2026г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
колледжа

Е.В.Белова

|                | Наименование блюд                 | выход,гр.  | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углевод      | Цена         | Сборник год | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |            |               |              |              |              |              |             |             |
| 1              | Биточек из говядины               | 50         | 130,5         | 7,95         | 7,2          | 8            | 37,32        | 2004        | 451         |
| 2              | Греча отварная                    | 150        | 279           | 8,67         | 7,83         | 42,58        | 14,09        | 2004        | 508         |
| 3              | Бутерброд с сыром                 | 35         | 107           | 5            | 5            | 10,3         | 28,03        | 2004        | 3           |
| 4              | Чай с сахаром                     | 200        | 60            | 0,2          | 0,1          | 15           | 3,87         | 2004        | 685         |
| 5              | Соус красный                      | 50         | 61,55         | 4,95         | 2,5          | 5,05         | 3,7          | 2004        | 587         |
|                |                                   | <b>460</b> | <b>638,05</b> | <b>26,77</b> | <b>22,63</b> | <b>80,93</b> | <b>87,01</b> |             |             |
| <b>ОБЕД</b>    |                                   |            |               |              |              |              |              |             |             |
|                | Суп с макаронными изделиями курой | 250/12,5   | 145           | 4,9          | 6,7          | 15,8         | 22,03        | 2004        | 147         |
| 2              | Рагу из птицы                     | 50/150     | 232           | 12           | 3,2          | 19,4         | 53,97        | 2010        | 642         |
| 3              | Хлеб ржаной                       | 40         | 92            | 2,6          | 0,4          | 19,8         | 4,3          |             |             |
| 4              | Компот из сухофруктов             | 200        | 124           | 0,6          | 0            | 31,4         | 6,69         | 2004        | 639         |
| 5              |                                   |            |               |              |              |              |              |             |             |
| 6              |                                   |            |               |              |              |              |              |             |             |
| 7              |                                   |            |               |              |              |              |              |             |             |
|                |                                   | <b>240</b> | <b>593</b>    | <b>20,1</b>  | <b>10,3</b>  | <b>86,4</b>  | <b>86,99</b> |             |             |

Бухгалтер-калькулятор

М.В. Русакова

Заведующая столовой

А.И.Карнаухова

ГПОУ ЯО Переславский колледж им. А. Невского



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
колледжа

Е.В.Белова

16 января 2026г

| Наименование блюд          | выход, гр. | Калорийное   | Белки        | Жиры         | Углевод      | Цена         | Сборник год | № рецептуры |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>             |            |              |              |              |              |              |             |             |
| 1 Плов из курицы           | 150/50     | 429          | 22           | 22,5         | 32,5         | 54,92        | 2004        | 492         |
| 2 Чай с сахаром            | 200        | 60           | 0,2          | 0,1          | 15           | 4,4          | 2004        | 685         |
| 3 Хлеб пшеничный           | 20         | 54           | 1,4          | 1            | 8            | 3,72         |             |             |
| 4 Сыр порционный           | 20         | 67,4         | 5,4          | 5,4          |              | 21,66        |             |             |
| 5 Хлеб ржаной              | 20         | 46           | 1,3          | 0,2          | 9,9          | 2,29         |             |             |
|                            | <b>460</b> | <b>656,4</b> | <b>30,3</b>  | <b>29,2</b>  | <b>65,4</b>  | <b>86,99</b> |             |             |
| <b>ОБЕД</b>                |            |              |              |              |              |              |             |             |
| 1 Суп картофельный с яйцом | 250/25     | 152,3        | 5,6          | 5,8          | 20,5         | 22,11        | 2004        | 133         |
| 2 Котлета куриная          | 50         | 135          | 9,3          | 7,15         | 8,5          | 33,89        | 2004        | 498         |
| 3 Капуста тушеная          | 150        | 141          | 3,83         | 6,92         | 160,8        | 24,5         | 2004        | 214         |
| 4 Хлеб ржаной              | 20         | 46           | 1,3          | 0,2          | 9,9          | 2,23         |             |             |
| 5 Чай с сахаром            | 200/15     | 60           | 0,2          | 0,1          | 15           | 4,27         | 2004        | 685         |
| 6                          |            |              |              |              |              |              |             |             |
| 7                          |            |              |              |              |              |              |             |             |
|                            | <b>710</b> | <b>534,3</b> | <b>20,23</b> | <b>20,17</b> | <b>214,7</b> | <b>87</b>    |             |             |

Бухгалтер-калькулятор

М.В. Русакова

Заведующая столовой

А. И. Карнаухова

ГПОУ ЯО Переславский колледж им. А. Невского

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
колледжа



Е.В.Белова

19 января 2026г

| Наименование блюд                         | выход, гр. | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углево        | Цена         | Сборник год | № рецептуры |
|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |            |              |              |              |               |              |             |             |
| 1 Каша дружба                             | 200        | 272,7        | 5,5          | 10,1         | 39,5          | 34,71        | 2015        | 175         |
| 2 Бутерброд с сыром                       | 35         | 107          | 5            | 5            | 10,3          | 26,28        | 2004        | 3           |
| 3 Какао с молоком                         | 200        | 190          | 4,9          | 5            | 32,5          | 26,02        | 2004        | 693         |
| 4                                         |            |              |              |              |               |              |             |             |
| 5                                         |            |              |              |              |               |              |             |             |
|                                           | <b>435</b> | <b>569,7</b> | <b>15,4</b>  | <b>20,1</b>  | <b>82,3</b>   | <b>87,01</b> |             |             |
| <b>ОБЕД</b>                               |            |              |              |              |               |              |             |             |
| <i>Борщ из свежей капусты и картофеля</i> |            |              |              |              |               |              |             |             |
| 1                                         | 250        | 122,2        | 2,3          | 6,7          | 13,4          | 14,42        | 2004        | 110         |
| 2 Птица тушеная в соусе                   | 50/50      | 203,5        | 12,8         | 14,4         | 3,5           | 40,81        | 2004        | 451         |
| 3 Рис отварной с маслом                   | 150        | 228          | 3,83         | 6,08         | 38,92         | 20,47        | 2004        | 511         |
| 4 Компот из сухофруктов                   | 200        | 124          | 0,6          | 0            | 31,4          | 6,88         | 2004        | 639         |
| 5 Хлеб ржаной                             | 40         | 92           | 2,6          | 0,4          | 19,8          | 4,42         |             |             |
| 6                                         |            |              |              |              |               |              |             |             |
| 7                                         |            |              |              |              |               |              |             |             |
|                                           | <b>640</b> | <b>769,7</b> | <b>22,13</b> | <b>27,58</b> | <b>107,02</b> | <b>87</b>    |             |             |

Бухгалтер-калькулятор

М.В. Русакова

Заведующая столовой

А. И. Карнаухова

ГПОУ ЯО Переславский колледж им. А. Невского

УТВЕРЖДАЮ Директор  
колледжа



Е.В.Белова

20 января 2026г

|                | Наименование блюд           | выход,гр.  | Калорийность | Белки        | Жиры          | Углевод       | Цена         | Сборник год | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                             |            |              |              |               |               |              |             |             |
| 1              | Тефтели мясные с соусом     | 60/50      | 192,6        | 9,38         | 11,688        | 11,687        | 42,99        | 2004        | 461/587     |
| 2              | Макароны отварные           | 150        | 244,5        | 5,08         | 9,08          | 34,17         | 13,53        | 2004        | 516         |
| 3              | Чай с сахаром               | 200        | 62           | 0,3          | 0,1           | 15,2          | 3,82         | 2004        | 685         |
| 4              | Хлеб ржаной                 | 20         | 46           | 1,3          | 0,2           | 9,9           | 2,03         |             |             |
| 5              | Бутерброд с сыром           | 35         | 107          | 5            | 5             | 10,3          | 24,62        | 2004        | 3           |
| 6              |                             |            |              |              |               |               |              |             |             |
|                |                             | <b>515</b> | <b>652,1</b> | <b>21,06</b> | <b>26,068</b> | <b>81,257</b> | <b>86,99</b> |             |             |
| <b>ОБЕД</b>    |                             |            |              |              |               |               |              |             |             |
|                | Суп картофельный с бобовыми | 250        | 167          | 6,2          | 5,6           | 22,3          | 9,69         | 2004        | 139         |
| 2              | Биточек из говядины         | 50         | 130,5        | 7,95         | 7,2           | 8             | 40,26        | 2004        | 451         |
| 3              | Греча отварная              | 150        | 279          | 8,67         | 7,83          | 42,58         | 15,54        | 2004        | 508         |
| 4              | Компот из сухофруктов       | 200        | 124          | 0,6          | 0             | 31,4          | 6,63         | 2004        | 639         |
| 5              | Хлеб ржаной                 | 60         | 138          | 3,9          | 0,6           | 29,7          | 6,47         |             |             |
| 6              | Соус                        | 50         | 24           | 0,5          | 0,6           | 3,17          | 8,41         | 2004        | 587         |
| 7              |                             |            |              |              |               |               |              |             |             |
|                |                             | <b>790</b> | <b>862,5</b> | <b>27,82</b> | <b>21,83</b>  | <b>137,15</b> | <b>87</b>    |             |             |

Бухгалтер-калькулятор

М.В. Русакова

Заведующая столовой

А. И. Карнаухова

ГПОУ ЯО Переславский колледж им. А. Невского

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
колледжа



Е.В.Белова

21 января 2026г

|                | Наименование блюд                   | выход,гр.    | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углевод       | Цена         | Сборник год | № рецептуры |
|----------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                     |              |              |              |              |               |              |             |             |
| 1              | Оладьи со сгущенным молоком         | 150/50       | 552,4        | 15,2         | 14,6         | 89,3          | 37,36        | 2004        | 733         |
| 2              | Чай с сахаром                       | 200          | 62           | 0,3          | 0,1          | 15,2          | 3,16         | 2004        | 686         |
| 3              | Фрукт (яблоко)                      | 230          | 108,1        | 0,92         | 0,92         | 22,54         | 46,5         |             |             |
| 4              |                                     |              |              |              |              |               |              |             |             |
| 5              |                                     |              |              |              |              |               |              |             |             |
| 6              |                                     |              |              |              |              |               |              |             |             |
|                |                                     | <b>630</b>   | <b>722,5</b> | <b>16,42</b> | <b>15,62</b> | <b>127,04</b> | <b>87,02</b> |             |             |
| <b>ОБЕД</b>    |                                     |              |              |              |              |               |              |             |             |
| 1              | Суп с макаронными изделиями куриной | 250/12,5     | 145          | 4,9          | 6,7          | 15,8          | 20,93        | 2004        | 147         |
| 2              | Котлета куриная                     | 50           | 135          | 9,3          | 7,15         | 8,5           | 31,08        | 2004        | 498         |
| 3              | Рагу овощное                        | 150          | 145,5        | 3,5          | 7,58         | 16            | 24,68        | 2004        | 541         |
| 4              | Компот из сухофруктов               | 200          | 124          | 0,6          | 0            | 31,4          | 6,2          | 2004        | 639         |
| 5              | Хлеб ржаной                         | 40           | 92           | 2,6          | 0,4          | 19,8          | 4,11         |             |             |
| 6              |                                     |              |              |              |              |               |              |             |             |
| 7              |                                     |              |              |              |              |               |              |             |             |
|                |                                     | <b>702,5</b> | <b>641,5</b> | <b>20,9</b>  | <b>21,83</b> | <b>91,5</b>   | <b>87</b>    |             |             |

Бухгалтер-калькулятор

М.В. Русакова

Заведующая столовой

А. И. Карнаухова

ГПОУ ЯО Переславский колледж им. А. Невского



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
колледжа

Е.В.Белова

22 января 2026г

|   | Наименование блюд     | выход,гр.  | Калорийно    | Белки        | Жиры         | Углевос      | Цена      | Сборник год | № рецептуры |
|---|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|-------------|-------------|
|   | <b>ЗАВТРАК</b>        |            |              |              |              |              |           |             |             |
| 1 | Котлета рыбная        | 100        | 162,5        | 13,8         | 7,8          | 9,3          | 48,96     | 2004        | 388         |
| 2 | Картофельное пюре     | 150        | 163,5        | 3,17         | 6,83         | 21,92        | 23,91     | 2004        | 520         |
| 3 | Чай с сахаром         | 200        | 62           | 0,3          | 0,1          | 15,2         | 3,98      | 2004        |             |
| 4 | Соус                  | 50         | 24           | 0,5          | 0,6          | 3,17         | 8,07      | 2004        | 587         |
| 5 | Хлеб ржаной           | 20         | 46           | 1,3          | 0,2          | 9,9          | 2,08      | 2004        |             |
| 6 |                       |            |              |              |              |              |           | 2004        |             |
| 7 |                       |            |              |              |              |              |           |             |             |
|   |                       | <b>520</b> | <b>458</b>   | <b>19,07</b> | <b>15,53</b> | <b>59,49</b> | <b>87</b> |             |             |
|   | <b>ОБЕД</b>           |            |              |              |              |              |           |             |             |
| 1 | Щи из свежей капусты  | 250        | 104,2        | 2,2          | 5,8          | 10,4         | 17,98     | 2004        | 124         |
| 2 | Плов из курицы        | 150/50     | 429          | 22           | 22,5         | 32,5         | 55,89     | 2004        | 443         |
| 3 | Хлеб ржаной           | 60         | 138          | 3,9          | 0,6          | 29,7         | 6,52      | 2004        |             |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200        | 124          | 0,6          | 0            | 31,4         | 6,61      | 2004        | 639         |
| 5 |                       |            |              |              |              |              |           |             |             |
| 6 |                       |            |              |              |              |              |           |             |             |
| 7 |                       |            |              |              |              |              |           |             |             |
|   |                       | <b>690</b> | <b>795,2</b> | <b>28,7</b>  | <b>28,9</b>  | <b>104</b>   | <b>87</b> |             |             |

Бухгалтер-калькулятор

М.В. Русакова

Заведующая столовой

А. И. Карнаухова