Утверждено:
И. о. директора
ГАПОУ АО «АМК»
_____А. С. Любов

Разработано:
Генеральный директор
ООО «Пром-Альянс»
_____Ю. И. Бахтияров

Фактическое меню

для обучающихся государственного автономного профессионального образовательного учреждения Архангельской области

«Архангельский медицинский колледж»

от 12 лет и старше

Зимний, летний периоды, взаимозаменяемое

Архангельск 2026

1-я неделя / понедельник

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	039	Салат витаминный (1 вариант)	100	100.00	0.76	3.92	5.36	61.17
2	139	Суп картофельный с горохом	250/10	250.00	8.95	4.94	20.17	157.42
3	463	Тефтели мясные с рисом и соусом	120(80/40)	120.00	12.52	15.32	13.28	242.16
4	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	180.00	10.31	7.31	46.59	292.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50
6	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
7	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				930.00	38.19	32.36	129.96	966.59

вторник

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	020	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	100	100.00	0.93	6.14	2.87	71.71
2	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/20	250.00	7.55	7.21	8.87	135.88
3	431	Печень по-строгановски	100	100.00	13.05	6.04	6.41	132.61
4	520	Пюре картофельное	180	180.00	3.75	5.62	22.49	159.00
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50
6	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
7	505	Кисель "Витошка " с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				910.00	30.87	25.85	98.71	765.20

среда

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	019	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	100.00	1.09	6.16	3.49	75.94
2	110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	250.00	5.00	9.33	12.11	156.97
3	453	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	100	100.00	11.56	13.19	13.09	211.99
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	180	180.00	4.33	5.19	45.29	245.06
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50
6	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
7	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.17	0.14	14.51	64.89
Итого				910.00	27.72	34.86	123.05	925.84

четверг

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	088	Сельдь с картофелем	100	100.00	7.23	8.23	10.43	144.98
2	157	Солянка домашняя	257(250/7)	250.00	7.25	12.19	9.57	180.07
3	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	200.00	12.73	19.31	-	318.11
4	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50
6	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.59	0.06	21.68	90.91
Итого				880.00	33.96	43.56	79.58	948.23

пятница

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100.00	0.88	6.14	2.83	71.41
2	132	Рассольник ленинградский	250/10	250.00	5.83	8.14	18.07	165.93
3	369	Рыба отварная	100	100.00	18.69	0.71	0.77	82.67
4	588	Соус томатный с овощами	50	50.00	0.36	3.56	1.99	42.96
5	256	Макаронные изделия отварные	180	180.00	6.73	6.56	41.05	237.17
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50
7	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
8	509	Напиток с витаминами "Витошка"	200	200.00	-	-	19.40	78.00
Итого				960.00	38.07	25.95	118.67	849.14

2-я неделя / понедельник

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	024	Салат "Полонынский"	100	100.00	1.12	10.10	4.32	113.69
2	139	Суп картофельный с горохом	250/10	250.00	8.40	5.05	20.17	158.54
3	305	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	100.00	12.98	11.59	10.49	204.95
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	180	180.00	4.33	5.19	45.29	245.06
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50
6	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
7	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				910.00	32.47	32.80	124.83	935.57

вторник

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	071	Винегрет овощной	100	100.00	1.33	5.55	7.55	87.66
2	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/20	250.00	7.55	7.21	8.87	135.88
3	469	Фрикадельки в соусе	100	100.00	8.90	10.22	7.47	162.15
4	258	Макароны отварные с овощами	180	180.00	6.78	4.59	38.85	213.17
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50
6	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.59	0.06	21.68	90.91
Итого				910.00	30.73	28.46	118.98	860.76

среда

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	088	Сельдь с картофелем	100	100.00	7.23	8.23	10.43	144.98
2	110	Борщ с капустой и картофелем	250	250.00	3.05	6.16	12.11	120.51
3	433	Мясо тушеное	100	100.00	10.40	17.38	-	205.96
4	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	180.00	10.31	7.31	46.59	292.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50
6	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
7	631	Компот из свежих яблок	200	200.00	0.12	0.12	12.92	54.01
Итого				910.00	36.69	40.04	116.61	988.96

четверг

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	037	Салат из сырых овощей	100	100.00	0.99	3.86	4.26	56.72
2	157	Солянка домашняя	257(250/7)	250.00	7.25	12.19	9.57	180.07
3	478	Рулет картофельный с рыбным фаршем	230	230.00	13.71	8.73	37.82	278.49
4	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
7	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.17	0.14	14.51	64.89
Итого				920.00	29.05	28.76	108.98	817.82

пятница

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	019	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	100.00	1.09	6.16	3.49	75.94
2	131	Рассольник домашний со сметаной и мясом	250	250.00	3.04	6.12	14.09	128.98
3	304	Плов из птицы	200	200.00	19.32	21.73	31.74	390.51
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	200	200.00	-	-	19.40	78.00
Итого				830.00	29.03	34.85	103.28	844.43

Всего по МЕНЮ

№ п/п	№ рец.	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		9070	326,78	321,96	1122,65	8901,63
		Среднесуточное по МЕНЮ		907	32,678	32,196	112,265	890,163