

19.01.2026 (понедельник)

Согласовано

Директор

МЕНЮ НА 19.01.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завт. 11-18			
200	№223 Каша пшеничная вязкая 1/200	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	
25	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
120	Плюшка 1/120	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-40	
200	№379 Напиток кофейный на молоке 1/200	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-794, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-128	102-00
Завт. 7-11			
150	№223 Каша пшеничная вязкая 1/150	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	
25	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
120	Плюшка 1/120	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-40	
200	№379 Напиток кофейный на молоке 1/200	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-719, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-117	111-94
Обед 7-11			
60	№1 Салат из белокочанной капусты 1/60	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200	№116 Суп с макаронными изделиями 1/200	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
200	№375 Плов из отварной птицы 1/200	Калорийность-333, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-25	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	Калорийность-115, Углеводы-28	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-695, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-92	111-94
Обед 11-18			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№116 Суп с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	
250	№375 Плов из отварной птицы 1/250	Калорийность-319, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-32	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	Калорийность-115, Углеводы-28	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-781, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-115	152-00
Итого за день		Калорийность-2 989, Белки-106, Жиры-94, Углеводы-452	

Ген. директор _____ Т.К. Корнауков

Повар _____


