

**МЕНЮ НА 19.01.2026г**

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

