

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

21.01.2026 (среда)

Согласовано

Директор _____

МЕНЮ НА 21.01.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт.11-18</u>			
200	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
45	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-539, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-93	102-00
<u>Завт.7-11</u>			
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
45	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-461, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-81	111-94
<u>Обед 7-11</u>			
60	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	
200	№100 Рассольник ленинградский 1/200	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
10	№433 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
90	№308 Котлеты рыбные любительские 1/90	Калорийность-81, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-5	
150	№377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-533, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-68	111-94
<u>Обед 11-18</u>			
100	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
10	№433 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
100	№308 Котлеты рыбные любительские 1/100	Калорийность-90, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-6	
180	№377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-641, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-83	152-00
Итого за день		Калорийность-2 174, Белки-69, Жиры-70, Углеводы-325	



Ген. директор _____

Т.К.Корнаухов

Повар _____