

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

22.01.2026 (четверг)

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

## МЕНЮ НА 22.01.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завт.11-18</u></b>			
205	<b>№261 Макароны, запеченные с сыром1/205</b>	Калорийность-269, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-37	
150	<b>№82 Фрукты свежие 1/150</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	<b>№379 Кофейный напиток с молоком 1/200</b>	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6	
30	<b>№117 Батон нарезной 1/30</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-569, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-73	<b>102-00</b>
<b><u>Завт.7-11</u></b>			
180	<b>№261 Макароны, запеченные с сыром1/180</b>	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33	
100	<b>№82 Фрукты свежие 1/100</b>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	<b>№379 Кофейный напиток с молоком 1/200</b>	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6	
20	<b>№117 Батон нарезной 1/20</b>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-487, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-59	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
60	<b>№17 Салат из свежих помидоров 1/60</b>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	
200	<b>№104 Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
10	<b>№433 Сметана 1/10</b>	Калорийность-16, Жиры-2	
90	<b>№347 Котлеты "Школьные" 1/90</b>	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-12	
150	<b>№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150</b>	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	
200	<b>№459 Чай с лимоном 1/200</b>	Калорийность-40, Углеводы-10	
25	<b>№115 Хлеб ржаной 1/25</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-717, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-90	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	<b>№17 Салат из свежих помидоров 1/100</b>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
250	<b>№104 Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
10	<b>№433 Сметана 1/10</b>	Калорийность-16, Жиры-2	
100	<b>№347 Котлеты "Школьные" 1/100</b>	Калорийность-211, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13	
180	<b>№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180</b>	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47	
200	<b>№459 Чай с лимоном 1/200</b>	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	<b>№115 Хлеб ржаной 1/35</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	<b>№117 Батон нарезной 1/35</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-865, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-110	<b>152-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 638, Белки-93, Жиры-91, Углеводы-332	



Ген.директор \_\_\_\_\_

Т.К.Корнаухов

Повар \_\_\_\_\_