

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

03.02.2026 (вторник)

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

## МЕНЮ НА 03.02.2026г

| Выход (г)                  | Наименование блюда                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------|---|---|-------------------|
| <b>Завт.11-18</b>          |   |   |                   |
| 165                        | <b>ТТК Блинчики 1/165</b>                     | Калорийность-301, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59                            |                   |
| 50                         | <b>№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/50</b> | Калорийность-123, Углеводы-30   |                   |
| 150                        | <b>№82 Фрукты свежие 1/150</b>                | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15                               |                   |
| 200                        | <b>№459 Чай с лимоном 1/200</b>               | Калорийность-40, Углеводы-10  |                   |
| 30                         | <b>№117 Батон нарезной 1/30</b>               | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15                               |                   |
| <b>Итого за Завт.11-18</b> |   | Калорийность-609, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-129                           | <b>102-00</b>     |
| <b>Завт.7-11</b>           |   |   |                   |
| 165                        | <b>ТТК Блинчики 1/165</b>                     | Калорийность-301, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59                            |                   |
| 50                         | <b>№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/50</b> | Калорийность-123, Углеводы-30   |                   |
| 100                        | <b>№82 Фрукты свежие 1/100</b>                | Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10                               |                   |
| 200                        | <b>№459 Чай с лимоном 1/200</b>               | Калорийность-40, Углеводы-10  |                   |
| 25                         | <b>№117 Батон нарезной 1/25</b>               | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13                               |                   |
| <b>Итого за Завт.7-11</b>  |   | Калорийность-574, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-122                           | <b>111-94</b>     |
| <b>Обед 7-11</b>           |   |   |                   |
| 60                         | <b>№21 Салат из моркови 1/60</b>              | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7                                |                   |
| 200                        | <b>№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200</b> | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                |                   |
| 10                         | <b>№433 Сметана 1/10</b>                      | Калорийность-16, Жиры-2   |                   |
| 90                         | <b>№372 Биточки из птицы 1/90</b>             | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8                              |                   |
| 150                        | <b>№256 Макароны изделия отварные 1/150</b>   | Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-30                              |                   |
| 200                        | <b>№496 Напиток из шиповника 1/200</b>        | Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18                               |                   |
| 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-682, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-90                            | <b>111-94</b>     |
| <b>Обед 11-18</b>          |   |   |                   |
| 100                        | <b>№21 Салат из моркови 1/100</b>             | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11                              |                   |
| 250                        | <b>№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250</b> | Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7                                |                   |
| 10                         | <b>№433 Сметана 1/10</b>                      | Калорийность-16, Жиры-2   |                   |
| 100                        | <b>№372 Биточки из птицы 1/100</b>            | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9                             |                   |
| 180                        | <b>№256 Макароны изделия отварные 1/180</b>   | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35                              |                   |
| 200                        | <b>№496 Напиток из шиповника 1/200</b>        | Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18                               |                   |
| 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-838, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-110                           | <b>152-00</b>     |
| <b>Итого за день</b>       |   | Калорийность-2 703, Белки-94, Жиры-81, Углеводы-451                         |                   |



Ген.директор \_\_\_\_\_ Т.К.Корнаухов

Повар \_\_\_\_\_