

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

19.03.2026 (четверг)

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

## МЕНЮ НА 19.03.2026г

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>№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/200</b>	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
40	<b>№7 Бутерброды горячие с сыром 1/40</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-8	
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	
20	<b>№117 Батон нарезной 1/20</b>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-510, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-76	<b>102-00</b>
<b><u>Завт.7-11</u></b>			
150	<b>№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/150</b>	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
40	<b>№7 Бутерброды горячие с сыром 1/40</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-8	
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	
20	<b>№117 Батон нарезной 1/20</b>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-457, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-67	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
60	<b>№21 Салат Здоровье 1/60</b>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-4	
200	<b>№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200</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 лето24</b>	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-12	
150	<b>№256 Макароны изделия отварные 1/150</b>	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
200	<b>№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
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-774, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-93	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	<b>№21 Салат Здоровье 1/100</b>	Калорийность-197, Белки-1, Жиры-18, Углеводы-7	
250	<b>№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250</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>№256 Макароны изделия отварные 1/180</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	<b>№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
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 11-18</b>		Калорийность-916, Белки-29, Жиры-38, Углеводы-102	<b>152-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 657, Белки-86, Жиры-102, Углеводы-338	



Ген. директор \_\_\_\_\_ Т.К.Корнахов

Повар \_\_\_\_\_