

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

20.03.2026 (пятница)

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

## МЕНЮ НА 20.03.2026г

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>№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/200</b>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-29	
40	<b>№267 Яйцо вареное1/40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
200	<b>№462 Какао с молоком 1/200</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
90	<b>Булочка Посыпушка 1/90</b>	Калорийность-329, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-68	
20	<b>№117 Батон нарезной 1/20</b>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-784, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-121	<b>102-00</b>
<b><u>Завт.7-11</u></b>			
150	<b>№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150</b>	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	
40	<b>№267 Яйцо вареное1/40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
200	<b>№462 Какао с молоком 1/200</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
90	<b>Булочка Посыпушка 1/90</b>	Калорийность-329, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-68	
20	<b>№117 Батон нарезной 1/20</b>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-723, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-113	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
60	<b>№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/60</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
200	<b>№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200</b>	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13	
10	<b>№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10</b>	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
180	<b>№197 Жаркое по-домашнему из птицы 1/180</b>	Калорийность-268, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-29	
200	<b>№342 Компот из свежих плодов или ягод</b>	Калорийность-115, Углеводы-28	
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-698, Белки-45, Жиры-24, Углеводы-106	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	<b>№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/100</b>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
250	<b>№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250</b>	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	
10	<b>№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10</b>	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
250	<b>№197 Жаркое по-домашнему из птицы 1/250</b>	Калорийность-447, Белки-59, Жиры-25, Углеводы-48	
200	<b>№342 Компот из свежих плодов или ягод</b>	Калорийность-115, Углеводы-28	
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-942, Белки-71, Жиры-37, Углеводы-131	<b>152-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 147, Белки-162, Жиры-106, Углеводы-471	



Ген.директор \_\_\_\_\_

Т.К.Корнаузов

Повар \_\_\_\_\_