

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

23.03.2026 (понедельник) *Согласовано*  
 Директор \_\_\_\_\_

## МЕНЮ НА 23.03.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завт.11-18</u></b>			
250	<i>№233 Каша пшениная молочная жидкая 1/250</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
25	<i>№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25</i>	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
80	<i>Зефир 1/80</i>	Калорийность-280, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-62	
200	<i>№465 Кофейный напиток с молоком 1/200</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
20	<i>№117 Батон нарезной 1/20</i>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-735, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-127	<b>102-00</b>
<b><u>Завт.7-11</u></b>			
200	<i>№233 Каша пшениная молочная жидкая 1/200</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
25	<i>№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25</i>	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
80	<i>Зефир 1/80</i>	Калорийность-280, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-62	
200	<i>№465 Кофейный напиток с молоком 1/200</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
20	<i>№117 Батон нарезной 1/20</i>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-671, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-115	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
60	<i>№26 Салат из свеклы отварной 1/60</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200	<i>№124 Суп картофельный 1/200</i>	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12	
10	<i>№366 Птица отварная 1/10</i>	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
200	<i>№375 Плов из отварной птицы 1/200</i>	Калорийность-333, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-25	
200	<i>№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200</i>	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
25	<i>№115 Хлеб ржаной 1/25</i>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	<i>№117 Батон нарезной 1/25</i>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-853, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-100	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	<i>№26 Салат из свеклы отварной 1/100</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	
250	<i>№124 Суп картофельный 1/250</i>	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
10	<i>№366 Птица отварная 1/10</i>	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
250	<i>№375 Плов из отварной птицы 1/250</i>	Калорийность-319, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-32	
200	<i>№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200</i>	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
25	<i>№115 Хлеб ржаной 1/25</i>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	<i>№117 Батон нарезной 1/25</i>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-909, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-113	<b>152-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 168, Белки-105, Жиры-108, Углеводы-455	



Ген.директор \_\_\_\_\_ Т.К.Корнаузов

Повар \_\_\_\_\_