



Утверждаю:
А.С. Шиндина

"06 "

мая 2026г.

МЕНЮ

06 мая

| Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно сть | Цена |
|--------------------------------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Плов из мяса | 250 | 15,4 | 15,9 | 48,7 | 399,5 | 77,38 |
| Овощи натуральные | 80 | 1,1 | 0,1 | 3,8 | 20,5 | 11,82 |
| Какао с молоком | 200 | 3,4 | 3,2 | 21,2 | 127,2 | 16,5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1 | 0,3 | 8,1 | 38,9 | 2 |
| <i>итого</i> | 550 | 20,9 | 19,5 | 81,8 | 586,1 | 107,7 |
| Обед | | | | | | |
| Салат овощной | 100 | 2,3 | 5 | 9,1 | 90,5 | 14,4 |
| Суп картофельный с рыбой | 280 | 5,7 | 6,3 | 19,1 | 155,9 | 33,4 |
| Биточки из говядины | 100 | 10,1 | 14,2 | 17 | 236,2 | 51,14 |
| Капуста тушеная | 180 | 3,7 | 4,7 | 14,9 | 116,7 | 13,16 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,2 | 0 | 22,2 | 89,8 | 16,3 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 3 | 0,8 | 24,3 | 116,8 | 6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,9 | 0,4 | 17,5 | 81 | 4 |
| <i>итого</i> | 960 | 26,9 | 159,2 | 124,1 | 886,9 | 138,4 |
| <i>всего</i> | 1510 | 47,8 | 178,7 | 205,9 | 1473 | 246,1 |