



Утверждаю:  
А.С. Шиндина

"19"

мая

2026г.

## МЕНЮ

19 мая

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
<b>Завтрак</b>						
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	67,8
Каша гречневая, рассыпчатая	180	3,7	7,9	50	285,9	10,86
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	15,37
Хлеб ржаной	30	0,7	0,1	9,4	41,3	2
Хлеб пшеничный	30	1	0,3	8,1	38,9	2
Нарезка огурцов консервированных	60	1	0,1	12,8	55,8	9,67
<i>итого</i>	600	18,9	19,1	104,9	666,6	107,7
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с огурцами	100	1,6	5	8,4	85	19,18
Уха ростовская	280	5,5	5,9	18,9	150,5	32,8
Фрикадельки из кур	100	10,8	10,9	5,4	162,9	49,52
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2	10,6
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	,	22,2	89,2	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	26,8	26,4	137,8	895,6	138,4
<i>всего</i>	1560	45,7	45,5	242,7	1562,2	246,1