



Утверждаю:

О.И. Колобова

"20 "

января

2026г.

МЕНЮ

20 января

| Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийнос- ть | Цена |
|-------------------------|-----------------|-------|------|----------|-------------------|-------|
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 40 | 5,7 | 6,2 | 7,2 | 107,4 | 19,23 |
| Шницель из говядины | 100 | 10,1 | 14,2 | 17 | 236,2 | 59,04 |
| Макаронные изделия | 180 | 3,8 | 3,4 | 41,1 | 210,2 | 10,6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1 | 0,3 | 8,1 | 38,9 | 2 |
| Сок мультифрукт | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 45 | 16,83 |
| <i>итого</i> | 540 | 20,8 | 24,1 | 84,4 | 637,7 | 107,7 |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 100 | 1,4 | 4,5 | 5,5 | 68,1 | 12,3 |
| Суп с крупой, с курицей | 260 | 6,5 | 6,4 | 20,1 | 164 | 21,8 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 15,7 | 17,9 | 32,3 | 352,9 | 86,15 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0 | 23,9 | 98,4 | 8,15 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3 | 0,8 | 24,3 | 116,8 | 6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,9 | 0,4 | 17,5 | 81 | 4 |
| <i>итого</i> | 910 | 29,2 | 30 | 123,6 | 881,2 | 138,4 |
| <i>всего</i> | 1450 | 50 | 54,1 | 208 | 1518,9 | 246,1 |

