

Меню 16.01.2026

Наименование блюд	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	угл-ды	Ккал
	ЗАВТРАК					
Каша пшеничная с маслом		150/5	6.60	5.99	33.07	219.75
Чай с сахаром		200/8	0.01	0.00	7.99	31.97
Бутерброд горячий с сыром		30/20	7.51	6.19	15.42	
	ОБЕД					
Салат из св.помидоров с луком		100	1.11	6.18	4.62	80.65
Суп гороховый с курицей		250/10	5.87	5.54	19.28	150.85
Плов из курицы		200	15.45	19.30	45.88	426.29
Компот		200	0.08	0.08	11.94	49.30
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный		20/20	1.52 1,0	0.16 0,2	9.84 9,0	47.00 44,0
	ПОЛДНИК					
Эч почмак с говядиной		100	10.32	10.07	34.44	271.80
Компот из яблок		200	0.08	0.08	11.94	49.30

Директор

Зав. столовой



Меню 16.01.2026

Наименование блюд	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	угл-ды	Ккал
	УЖИН					
Картофель отварной		180	3.65	5.29	29.39	180.24
Мясо по-татарски		50/40	15.39	16.46	2.15	218.39
Компот из яблок		200	0.08	0.08	11.94	49.30
Хлеб ржано-пшеничный		30	1.50	0.30	13.50	77.00
	2 ужин					
Катык 2,5%		200	5,6	5.0	8.4	102.00
Вафли		16	1.10	2.21	11.86	71.36

Директор

Зав. столовой

