



Утверждаю:

Директор Капитанского СУВУ
Гилев А.Н.

Меню
на 27 января 2026г.

№ п/п	Прием пищи/ блюдо	Вес 1-ой порции (грамм)/ штука	Энергетическая ценность (Ккал.)
З А В Т Р А К			
1	Омлет натуральный	130	221
2	Каша пшеничная молочная	250/9	308
3	Чай с сахаром	200	60
4	Хлеб пшеничный (100)	100	181
З А В Т Р А К 2			
1	Сок	200	92
2	Свежие фрукты	250	117
О Б Е Д			
1	Рассольник	450	285
2	Картофельное пюре	250	266
3	Оладьи из печени с маслом	100	259
4	Компот из изюма	200	61
5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	150/100	272/206
УЖИН 1			
1	Салат картофельный с зеленым горошком	150	157
2	Капуста тушеная	250	217
3	Булочка ванильная	60	228
4	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50	90/103
5	Сосиска отварная	100	239
6	Кисель витаминный	200	95
УЖИН 2			
1	Чай с лимоном	200	61
2	Ватрушка с повидлом	60	293
			3911
Медсестра		Н.В.Зарипова	
Повар		О.Н.Раянова	<i>Зарипова Раянова</i>