



Меню
Понедельник - 2 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
200	Рожки отварные с сыром Пищевая ценность: Белки - 15,25 г, Жиры - 12,6 г, Углеводы - 50,84 г, Калорийность - 379,34 ккал	пор	
200	Чай без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 1,68 ккал	пор	
50	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
ИТОГО: 450 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,72 г, Жиры - 14,3 г, Углеводы - 75,07 г, Калорийность - 510,53 ккал		
Стоимость			68,44
Промежуточное питание			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
10	Орех грецкий Пищевая ценность: Белки - 1,62 г, Жиры - 6,08 г, Углеводы - 1,11 г, Калорийность - 65,6 ккал	пор	
10	Сухофрукты (курага) Пищевая ценность: Белки - 0,52 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 5,1 г, Калорийность - 23,2 ккал	пор	
ИТОГО: 170 гр	Пищевая ценность промежуточного питания: Белки - 2,8 г, Жиры - 6,4 г, Углеводы - 26,63 г, Калорийность - 175,8 ккал		
Стоимость			
Обед			
100	Салат из квашеной капусты Пищевая ценность: Белки - 1,53 г, Жиры - 5,13 г, Углеводы - 4,05 г, Калорийность - 70,9 ккал	пор	
250	Суп гороховый на бульоне, 250 с/н оч Пищевая ценность: Белки - 9,62 г, Жиры - 6,89 г, Углеводы - 18,78 г, Калорийность - 174,89 ккал	пор	
130	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе Пищевая ценность: Белки - 35,69 г, Жиры - 6,91 г, Углеводы - 1,55 г, Калорийность - 211,15 ккал	пор	
180	Каша перловая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 5,63 г, Жиры - 5,01 г, Углеводы - 40,22 г, Калорийность - 228,66 ккал	пор	
180	Компот ассорти без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 0,58 г, Калорийность - 9,36 ккал	пор	
60	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 5,1 г, Жиры - 1,98 г, Углеводы - 28,98 г, Калорийность - 155,4 ккал	пор	
ИТОГО: 900 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 57,77 г, Жиры - 25,98 г, Углеводы - 94,16 г, Калорийность - 850,37 ккал		
Стоимость			84,90
ИТОГО: 1 520 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 80,29 г, Жиры - 46,67 г, Углеводы - 195,85 г, Калорийность - 1 536,69 ккал		

Зам. директора по производству ((Чернов Игорь Васильевич)
 Зав. производством: ((Сokolова С.В.)
 Рук. производственного отдела ((Яушкина Марина Николаевна)
 Экономист-калькулятор ((Родина Валентина Федоровна)



Меню
Вторник - 2 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
200	Запеканка творожная Пищевая ценность: Белки - 31,29 г, Жиры - 16,74 г, Углеводы - 18,72 г, Калорийность - 356,99 ккал	пор	
200	Чай без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 1,68 ккал	пор	
50	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
ИТОГО: 450 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 35,76 г, Жиры - 18,44 г, Углеводы - 42,94 г, Калорийность - 488,18 ккал		
Стоимость			68,44
Промежуточное питание			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
10	Орех грецкий Пищевая ценность: Белки - 1,62 г, Жиры - 6,08 г, Углеводы - 1,11 г, Калорийность - 65,6 ккал	пор	
10	Сухофрукты (курага) Пищевая ценность: Белки - 0,52 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 5,1 г, Калорийность - 23,2 ккал	пор	
ИТОГО: 170 гр	Пищевая ценность промежуточного питания: Белки - 2,8 г, Жиры - 6,4 г, Углеводы - 26,63 г, Калорийность - 175,8 ккал		
Стоимость			
Обед			
100	Салат картофельный с зеленым горошком Пищевая ценность: Белки - 1,78 г, Жиры - 6,93 г, Углеводы - 9,96 г, Калорийность - 109,76 ккал	пор	
250	Борщ из свежей капусты на бульоне Пищевая ценность: Белки - 4,52 г, Жиры - 5,31 г, Углеводы - 10,9 г, Калорийность - 108,62 ккал	пор	
100	Шницель рубленый из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 20,9 г, Жиры - 5,96 г, Углеводы - 12,24 г, Калорийность - 187,66 ккал	пор	
180	Каша гречневая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 7,81 г, Жиры - 2,05 г, Углеводы - 35,4 г, Калорийность - 190,96 ккал	пор	
180	Чай без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 0,07 г, Калорийность - 1,52 ккал	пор	
60	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 5,1 г, Жиры - 1,98 г, Углеводы - 28,98 г, Калорийность - 155,4 ккал	пор	
ИТОГО: 870 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 40,31 г, Жиры - 22,28 г, Углеводы - 97,56 г, Калорийность - 753,93 ккал		
Стоимость			84,90
ИТОГО: 1 490 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 78,87 г, Жиры - 47,12 г, Углеводы - 167,13 г, Калорийность - 1 417,9 ккал		

Зам. директора по производству

/(Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством:

/0 Соколова С.В

Рук. производственного отдела

/(Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор

/(Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Среда - 2 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
20	Сыр порционный Пищевая ценность: Белки - 5,2 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 68,8 ккал	пор	
250	Каша геркулесовая без сахара Пищевая ценность: Белки - 10 г, Жиры - 6,29 г, Углеводы - 38,51 г, Калорийность - 251,36 ккал	пор	
200	Чай без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 1,68 ккал	пор	
50	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
ИТОГО: 520 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,67 г, Жиры - 13,21 г, Углеводы - 62,74 г, Калорийность - 451,35 ккал		
Стоимость			68,44
Промежуточное питание			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
10	Орех грецкий Пищевая ценность: Белки - 1,62 г, Жиры - 6,08 г, Углеводы - 1,11 г, Калорийность - 65,6 ккал	пор	
10	Сухофрукты (чернослив) Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 5,75 г, Калорийность - 25,6 ккал	пор	
ИТОГО: 170 гр	Пищевая ценность промежуточного питания: Белки - 2,51 г, Жиры - 6,44 г, Углеводы - 27,28 г, Калорийность - 178,2 ккал		
Стоимость			
Обед			
100	Свекла отварная, Пищевая ценность: Белки - 1,5 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8,8 г, Калорийность - 42 ккал	пор	
250	Суп картофельный с крупой Пищевая ценность: Белки - 4,58 г, Жиры - 2,92 г, Углеводы - 15,2 г, Калорийность - 104,7 ккал	пор	
130	Биточки мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 16,12 г, Жиры - 22,78 г, Углеводы - 16,26 г, Калорийность - 336,03 ккал	пор	
180	Рожки отварные Пищевая ценность: Белки - 7,7 г, Жиры - 4,39 г, Углеводы - 49,13 г, Калорийность - 266,98 ккал	пор	
180	Компот из свежих яблок без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 3,53 г, Калорийность - 16,92 ккал	пор	
60	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 5,1 г, Жиры - 1,98 г, Углеводы - 28,98 г, Калорийность - 155,4 ккал	пор	
ИТОГО: 900 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 35,14 г, Жиры - 32,31 г, Углеводы - 121,9 г, Калорийность - 922,03 ккал		
Стоимость			84,90
ИТОГО: 1 590 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 57,32 г, Жиры - 51,96 г, Углеводы - 211,91 г, Калорийность - 1 551,57 ккал		

Зам. директора по производству / (Чернов Игорь Васильевич)
 Зав. производством: / (Сокколова Л.В.)
 Рук. производственного отдела / (Яушкина Марина Николаевна)
 Экономист-калькулятор / (Родина Валентина Федоровна)