



Меню

Понедельник - 1 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	
40	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	
ИТОГО: 440 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 18,87 г, Жиры - 13,97 г, Углеводы - 70,24 г, Калорийность - 484,63 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	Икра овощная Пищевая ценность: Белки - 1,7 г, Жиры - 9 г, Углеводы - 9 г, Калорийность - 136 ккал	пор	
250	Щи из свежей капусты на бульоне Пищевая ценность: Белки - 1,94 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 11,55 г, Калорийность - 101,34 ккал	пор	
250	Каша перловая с курицей Пищевая ценность: Белки - 22,04 г, Жиры - 18,98 г, Углеводы - 48,5 г, Калорийность - 452,28 ккал	пор	
180	Компот из сухофруктов Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 2,3 г, Калорийность - 10,76 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: 840 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,02 г, Жиры - 35,23 г, Углеводы - 100,32 г, Калорийность - 855,78 ккал		
Стоимость			84,90

ИТОГО: 1 450 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 52,69 г, Жиры - 55,6 г, Углеводы - 197,18 г, Калорийность - 1 516,21 ккал		
-----------------	---	--	--

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

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Вторник - 1 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	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 - 8,95 г, Жиры - 6,87 г, Углеводы - 18,78 г, Калорийность - 172,19 ккал	пор	
100	Котлеты рубленые из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 15,44 г, Жиры - 10,66 г, Углеводы - 13,76 г, Калорийность - 214,03 ккал	пор	
180	Картофель отварной Пищевая ценность: Белки - 3,85 г, Жиры - 0,77 г, Углеводы - 30,99 г, Калорийность - 146,27 ккал	пор	
180	Чай с лимоном без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,25 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,22 г, Калорийность - 3,22 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 - 35,11 г, Жиры - 25,46 г, Углеводы - 96,78 г, Калорийность - 762,01 ккал		
Стоимость			84,90
ИТОГО: 1 560 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 57,3 г, Жиры - 45,11 г, Углеводы - 186,79 г, Калорийность - 1 391,56 ккал		

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



Меню
Среда - 1 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
130	Тефтели мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 15,59 г, Жиры - 15,99 г, Углеводы - 15,67 г, Калорийность - 268,4 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	
200	Чай с лимоном без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,27 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,23 г, Калорийность - 3,38 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: 560 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 27,92 г, Жиры - 19,75 г, Углеводы - 75,45 г, Калорийность - 592,25 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 морковью Пищевая ценность: Белки - 4,28 г, Жиры - 5,87 г, Углеводы - 10,19 г, Калорийность - 110,95 ккал	пор	
250	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне Пищевая ценность: Белки - 1,82 г, Жиры - 5,23 г, Углеводы - 10,9 г, Калорийность - 97,82 ккал	пор	
250	Рагу овощное из птицы Пищевая ценность: Белки - 19,28 г, Жиры - 22,6 г, Углеводы - 24,76 г, Калорийность - 378,07 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: 840 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 30,63 г, Жиры - 35,82 г, Углеводы - 78,36 г, Калорийность - 759,17 ккал		
Стоимость			84,90

ИТОГО: 1 570 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 61,34 г, Жиры - 61,96 г, Углеводы - 180,44 г, Калорийность - 1 527,21 ккал		
-----------------	--	--	--

Зам. директора по производству _____ / (Чернов Игорь Васильевич)
 Зав. производством: _____ / (Токанова С.В.)
 Рук. производственного отдела _____ / (Яушкина Марина Николаевна)
 Экономист-калькулятор _____ / (Родина Валентина Федоровна)
 Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Пятница - 1 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 с лимоном без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,27 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,23 г, Калорийность - 3,38 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 - 19,72 г, Жиры - 13,22 г, Углеводы - 62,89 г, Калорийность - 453,05 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	Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки - 1,56 г, Жиры - 7,18 г, Углеводы - 8,23 г, Калорийность - 104,23 ккал	пор	
250	Суп с вермишелью на бульоне Пищевая ценность: Белки - 4,55 г, Жиры - 3,33 г, Углеводы - 12,43 г, Калорийность - 97,34 ккал	пор	
100	Котлеты рубленые из мяса Пищевая ценность: Белки - 15,78 г, Жиры - 17,75 г, Углеводы - 14,28 г, Калорийность - 281,71 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	
45	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
ИТОГО: 855 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 33,72 г, Жиры - 31,85 г, Углеводы - 92,14 г, Калорийность - 792,31 ккал		
Стоимость			84,90

ИТОГО: 1 545 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 56,24 г, Жиры - 51,46 г, Углеводы - 181,66 г, Калорийность - 1 421,15 ккал		
-----------------	--	--	--

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