



**Меню**  
Понедельник - 1 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
250	Омлет белковый паровой <small>Пищевая ценность: Белки - 24,34 г, Жиры - 7,31 г, Углеводы - 4,92 г, Калорийность - 182,04 ккал</small>	пор	
200	Чай без сахара, (сироп стевии) <small>Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,68 г, Калорийность - 8,08 ккал</small>	пор	
40	Хлеб ржано-пшеничный <small>Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал</small>	пор	
ИТОГО: 490 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 27,96 г, Жиры - 8,69 г, Углеводы - 25,92 г, Калорийность - 293,73 ккал		<b>68,44</b>
<b>Стоимость</b>			

<b>Промежуточное питание</b>			
150	Фрукты (яблоки зеленые) <small>Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал</small>	пор	
10	Орех грецкий <small>Пищевая ценность: Белки - 1,62 г, Жиры - 6,08 г, Углеводы - 1,11 г, Калорийность - 65,6 ккал</small>	пор	
10	Сухофрукты (курага) <small>Пищевая ценность: Белки - 0,52 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 5,1 г, Калорийность - 23,2 ккал</small>	пор	
ИТОГО: 170 гр	Пищевая ценность промежуточного питания: Белки - 2,8 г, Жиры - 6,4 г, Углеводы - 26,63 г, Калорийность - 175,8 ккал		
<b>Стоимость</b>			

<b>Обед</b>			
100	Помидоры свежие порционные <small>Пищевая ценность: Белки - 1,1 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 3,8 г, Калорийность - 24 ккал</small>	пор	
250	Щи из свежей капусты на бульоне <small>Пищевая ценность: Белки - 1,94 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 11,55 г, Калорийность - 101,34 ккал</small>	пор	
280	Плов с отварной птицей <small>Пищевая ценность: Белки - 36,62 г, Жиры - 22,05 г, Углеводы - 50,35 г, Калорийность - 554,66 ккал</small>	пор	
180	Компот из сухофруктов без сахара, 180 д (сироп стевии) <small>Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 2,22 г, Калорийность - 9,25 ккал</small>	пор	
60	Хлеб ржано-пшеничный <small>Пищевая ценность: Белки - 5,1 г, Жиры - 1,98 г, Углеводы - 28,98 г, Калорийность - 155,4 ккал</small>	пор	
ИТОГО: 870 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 44,81 г, Жиры - 29,52 г, Углеводы - 96,9 г, Калорийность - 844,65 ккал		<b>74,93</b>
<b>Стоимость</b>			
ИТОГО: 1 530 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 75,57 г, Жиры - 44,6 г, Углеводы - 145,44 г, Калорийность - 1 314,18 ккал		

Зам. директора по производству

/ (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством:

/ (Соломова С. С.)

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
<b>Завтрак</b>			
20	<b>Сыр порционный</b> Пищевая ценность: Белки - 5,2 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 68,8 ккал	пор	
250	<b>Каша геркулесовая. (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 10 г, Жиры - 6,29 г, Углеводы - 40,43 г, Калорийность - 259,04 ккал	пор	
200	<b>Чай без сахара, (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,68 г, Калорийность - 8,08 ккал	пор	
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> 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 - 66,26 г, Калорийность - 465,43 ккал		<b>68,44</b>
<b>Стоимость</b>			
<b>Промежуточное питание</b>			
150	<b>Фрукты (яблоки зеленые)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
10	<b>Орех грецкий</b> Пищевая ценность: Белки - 1,62 г, Жиры - 6,08 г, Углеводы - 1,11 г, Калорийность - 65,6 ккал	пор	
10	<b>Сухофрукты (чернослив)</b> 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		
<b>Стоимость</b>			
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы с яблоками</b> Пищевая ценность: Белки - 1,12 г, Жиры - 7,16 г, Углеводы - 8,43 г, Калорийность - 103,24 ккал	пор	
250	<b>Суп гороховый на бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 6,13 г, Жиры - 5,54 г, Углеводы - 18,54 г, Калорийность - 148,66 ккал	пор	
130	<b>Котлеты из курицы с томатным соусом</b> Пищевая ценность: Белки - 14,75 г, Жиры - 21,51 г, Углеводы - 15,12 г, Калорийность - 315,39 ккал	пор	
180	<b>Картофель отварной</b> Пищевая ценность: Белки - 3,85 г, Жиры - 0,77 г, Углеводы - 30,99 г, Калорийность - 146,27 ккал	пор	
180	<b>Чай с лимоном без сахара, 180 д (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,64 г, Калорийность - 8,81 ккал	пор	
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> 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 - 31,19 г, Жиры - 37,01 г, Углеводы - 103,7 г, Калорийность - 877,77 ккал		<b>74,93</b>
<b>Стоимость</b>			
ИТОГО: 1 590 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 53,37 г, Жиры - 56,66 г, Углеводы - 197,24 г, Калорийность - 1 521,4 ккал		

Зам. директора по производству \_\_\_\_\_ //Чернов Игорь Васильевич  
 Зав. производством: \_\_\_\_\_ //Солодова С.В.  
 Рук. производственного отдела \_\_\_\_\_ //Яушкина Марина Николаевна  
 \_\_\_\_\_ //Родина Валентина Федоровна





**Меню**  
**Среда - 1 с 11 лет и старше**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
130	<b>Тефтели мясные с томатным соусом на пару</b> Пищевая ценность: Белки - 15,55 г, Жиры - 23,67 г, Углеводы - 6,02 г, Калорийность - 298,62 ккал	пор	
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Пищевая ценность: Белки - 7,81 г, Жиры - 2,05 г, Углеводы - 35,4 г, Калорийность - 190,96 ккал	пор	
200	<b>Чай с лимоном, (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,27 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,83 г, Калорийность - 9,78 ккал	пор	
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> 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 - 27,88 г, Жиры - 27,43 г, Углеводы - 67,4 г, Калорийность - 628,87 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</b>

<b>Промежуточное питание</b>			
150	<b>Фрукты (яблоки зеленые)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
10	<b>Орех грецкий</b> Пищевая ценность: Белки - 1,62 г, Жиры - 6,08 г, Углеводы - 1,11 г, Калорийность - 65,6 ккал	пор	
10	<b>Сухофрукты (курага)</b> 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		
<b>Стоимость</b>			

<b>Обед</b>			
100	<b>Нарезка овощная</b> Пищевая ценность: Белки - 0,9 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 2,85 г, Калорийность - 17,5 ккал	пор	
250	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 1,82 г, Жиры - 5,23 г, Углеводы - 10,9 г, Калорийность - 97,82 ккал	пор	
280	<b>Рагу из овощей с курицей</b> Пищевая ценность: Белки - 29,14 г, Жиры - 28,5 г, Углеводы - 35,58 г, Калорийность - 521,38 ккал	пор	
180	<b>Компот из свежих яблок без сахара, (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 4,97 г, Калорийность - 22,68 ккал	пор	
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> 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 - 37,11 г, Жиры - 36,01 г, Углеводы - 83,28 г, Калорийность - 814,78 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

ИТОГО: 1 600 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 67,79 г, Жиры - 69,83 г, Углеводы - 177,31 г, Калорийность - 1 619,45 ккал		
-----------------	--	--	--

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





**Меню**  
**Четверг - 1 с 11 лет и старше**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
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, (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,68 г, Калорийность - 8,08 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 - 76,67 г, Калорийность - 516,93 ккал		<b>68,44</b>
<b>Стоимость</b>			

<b>Промежуточное питание</b>			
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		
<b>Стоимость</b>			

<b>Обед</b>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом Пищевая ценность: Белки - 0,94 г, Жиры - 5,15 г, Углеводы - 3,47 г, Калорийность - 65,12 ккал	пор	
250	Рассольник московский на бульоне Пищевая ценность: Белки - 2,33 г, Жиры - 4,34 г, Углеводы - 16,5 г, Калорийность - 114,79 ккал	пор	
250	Жаркое по-домашнему Пищевая ценность: Белки - 17,91 г, Жиры - 21,22 г, Углеводы - 28,75 г, Калорийность - 375,93 ккал	пор	
180	Компот из сухофруктов без сахара, 180 д (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 2,22 г, Калорийность - 9,25 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 - 26,33 г, Жиры - 32,7 г, Углеводы - 79,92 г, Калорийность - 720,49 ккал		<b>74,93</b>
<b>Стоимость</b>			
ИТОГО: 1 460 гр Пищевая ценность дня: Белки - 48,56 г, Жиры - 53,44 г, Углеводы - 183,86 г, Калорийность - 1 415,62 ккал			

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





**Меню**  
**Пятница - 1 с 11 лет и старше**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
20	<b>Сыр порционный</b> Пищевая ценность: Белки - 5,2 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 68,8 ккал	пор	
250	<b>Каша молочная "Дружба"</b> Пищевая ценность: Белки - 7,29 г, Жиры - 8,2 г, Углеводы - 33,45 г, Калорийность - 237,66 ккал	пор	
200	<b>Чай с лимоном, (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,27 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,83 г, Калорийность - 9,78 ккал	пор	
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 520 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 17,01 г, Жиры - 15,13 г, Углеводы - 59,42 г, Калорийность - 445,75 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>63,72</b>

<b>Промежуточное питание</b>			
150	<b>Фрукты (яблоки зеленые)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
10	<b>Орех грецкий</b> Пищевая ценность: Белки - 1,62 г, Жиры - 6,08 г, Углеводы - 1,11 г, Калорийность - 65,6 ккал	пор	
10	<b>Сухофрукты (курага)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,52 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 5,1 г, Калорийность - 23,2 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 170 гр</b>	<b>Пищевая ценность промежуточного питания: Белки - 2,8 г, Жиры - 6,4 г, Углеводы - 26,63 г, Калорийность - 175,8 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			

<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты</b> Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,1 г, Углеводы - 5,24 г, Калорийность - 73,46 ккал	пор	
250	<b>Суп с вермишелью на бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 1,85 г, Жиры - 3,25 г, Углеводы - 12,43 г, Калорийность - 86,54 ккал	пор	
100	<b>Котлеты рубленные из мяса паровые</b> Пищевая ценность: Белки - 15,31 г, Жиры - 10,00 г, Углеводы - 10,00 г, Калорийность - 200,00 ккал	пор	