

Иван



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 моркови без сахара Пищевая ценность: Белки - 1,22 г, Жиры - 6,09 г, Углеводы - 6,49 г, Калорийность - 86,84 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	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 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: 840 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 30,38 г, Жиры - 32,34 г, Углеводы - 95,44 г, Калорийность - 801,7 ккал		
Стоимость			74,93
ИТОГО: 1 460 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 52,9 г, Жиры - 53,04 г, Углеводы - 197,13 г, Калорийность - 1 488,03 ккал		

Зам. директора по производству

Иван (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством:

Соколов / Соколова С. В.

Рук. производственного отдела

Чуш / (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор

Родина / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



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	Икра овощная Пищевая ценность: Белки - 1,7 г, Жиры - 9 г, Углеводы - 9 г, Калорийность - 136 ккал	пор	
250	Суп гороховый на бульоне Пищевая ценность: Белки - 6,13 г, Жиры - 5,54 г, Углеводы - 18,54 г, Калорийность - 148,66 ккал	пор	
100	Шницель рубленый из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 18,19 г, Жиры - 20,65 г, Углеводы - 12,91 г, Калорийность - 311,4 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	
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 - 39,13 г, Жиры - 39,27 г, Углеводы - 104,9 г, Калорийность - 943,94 ккал		
Стоимость			74,93
ИТОГО: 1 490 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 77,69 г, Жиры - 64,11 г, Углеводы - 174,47 г, Калорийность - 1 607,92 ккал		

Зам. директора по производству Игорь Чернов / (Чернов Игорь Васильевич)
 Зав. производством: С.В. Соколова / (Соколова С.В.)
 Рук. производственного отдела Марина Яушкина / (Яушкина Марина Николаевна)
 Экономист-калькулятор В.Ф. Родина / (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			
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			
Стоимость			
Обед			
100	Свекла отварная, Пищевая ценность: Белки - 1,5 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8,8 г, Калорийность - 42 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	
130	Биточки мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 14,5 г, Жиры - 27,73 г, Углеводы - 16,14 г, Калорийность - 373,54 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			
Стоимость			74,93
ИТОГО: 1 590 гр			
Пищевая ценность дня: Белки - 53,06 г, Жиры - 59,27 г, Углеводы - 208,14 г, Калорийность - 1 585,72 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
Четверг - 2 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
30	Горошек зеленый отварной Пищевая ценность: Белки - 0,93 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,95 г, Калорийность - 12 ккал	пор	
100	Котлеты рубленые из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 12,47 г, Жиры - 19,73 г, Углеводы - 13,54 г, Калорийность - 282,78 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 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: 560 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 25,69 г, Жиры - 23,54 г, Углеводы - 75,12 г, Калорийность - 616,93 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 моркови с курагой Пищевая ценность: Белки - 1,76 г, Жиры - 0,13 г, Углеводы - 11,66 г, Калорийность - 56,46 ккал	пор	
250	Суп с вермишелью на бульоне Пищевая ценность: Белки - 1,85 г, Жиры - 3,25 г, Углеводы - 12,43 г, Калорийность - 86,54 ккал	пор	
280	Плов с отварной птицей Пищевая ценность: Белки - 36,62 г, Жиры - 22,05 г, Углеводы - 50,35 г, Калорийность - 554,66 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: 870 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 45,57 г, Жиры - 27,41 г, Углеводы - 105,72 г, Калорийность - 863,82 ккал		
Стоимость			74,93
ИТОГО: 1 600 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 74,05 г, Жиры - 57,35 г, Углеводы - 207,46 г, Калорийность - 1 656,55 ккал		

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



Меню
Пятница - 2 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
50	Яйцо отварное Пищевая ценность: Белки - 12,7 г, Жиры - 11,5 г, Углеводы - 0,7 г, Калорийность - 157 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: 550 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 27,22 г, Жиры - 19,5 г, Углеводы - 63,59 г, Калорийность - 541,25 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 (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 белокочанной капусты Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,1 г, Углеводы - 5,24 г, Калорийность - 73,46 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	
130	Рыба, тушенная с овощами Пищевая ценность: Белки - 22,03 г, Жиры - 19,09 г, Углеводы - 1,48 г, Калорийность - 145,44 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 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: 900 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 37,14 г, Жиры - 32,3 г, Углеводы - 77,65 г, Калорийность - 630,71 ккал		
Стоимость			74,93
ИТОГО: 1 620 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 66,87 г, Жиры - 58,23 г, Углеводы - 168,52 г, Калорийность - 1 350,16 ккал		

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