



Меню

Понедельник - 1 Старшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
10	Масло порционно Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	
200	Омлет натуральный Пищевая ценность: Белки - 34,24 г, Жиры - 36,76 г, Углеводы - 6,07 г, Калорийность - 492,4 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	
150	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,6 г, Жиры - 0,6 г, Углеводы - 14,7 г, Калорийность - 70,5 ккал	пор	
ИТОГО: 610 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 39,39 г, Жиры - 46,31 г, Углеводы - 45,12 г, Калорийность - 760,19 ккал		
Стоимость			68,44

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 с картофелем на курином 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 (гранулы) Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 0 ккал	пор	
80	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 6,8 г, Жиры - 2,64 г, Углеводы - 38,64 г, Калорийность - 207,2 ккал	пор	
ИТОГО: 860 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 32,48 г, Жиры - 35,89 г, Углеводы - 107,68 г, Калорийность - 896,82 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 470 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 71,87 г, Жиры - 82,21 г, Углеводы - 152,81 г, Калорийность - 1 657,01 ккал		
------------------------	---	--	--

Цены указаны с учетом НДС

Зам. директора по производству Игорь Чернов / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: Трашкова / (Трашкова)

Рук. производственного отдела Марина Яушкина / (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор Валентина Родина / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Вторник - 1 Старшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
250	Каша пшённая молочная без сахара Пищевая ценность: Белки - 11,03 г, Жиры - 8,86 г, Углеводы - 48,63 г, Калорийность - 319,43 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	
150	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,6 г, Жиры - 0,6 г, Углеводы - 14,7 г, Калорийность - 70,5 ккал	пор	
ИТОГО: 640 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 15,25 г, Жиры - 10,84 г, Углеводы - 82,72 г, Калорийность - 495,22 ккал		
Стоимость			68,44

Обед			
100	Салат из свеклы отварной Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,09 г, Углеводы - 8,45 г, Калорийность - 85,27 ккал	пор	
250	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне, Пищевая ценность: Белки - 1,85 г, Жиры - 3,25 г, Углеводы - 12,43 г, Калорийность - 86,54 ккал	пор	
100	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые Пищевая ценность: Белки - 17,49 г, Жиры - 20,07 г, Углеводы - 8,59 г, Калорийность - 284,9 ккал	пор	
180	Картофельное пюре Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 4,75 г, Углеводы - 27,82 г, Калорийность - 169,69 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	
80	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 6,8 г, Жиры - 2,64 г, Углеводы - 38,64 г, Калорийность - 207,2 ккал	пор	
ИТОГО: 890 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,73 г, Жиры - 35,85 г, Углеводы - 96,15 г, Калорийность - 836,82 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 530 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 46,98 г, Жиры - 46,69 г, Углеводы - 178,87 г, Калорийность - 1 332,03 ккал
-----------------	--

Цены указаны с учетом НДС

Зам. директора по производству Игорь Чернов / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: _____ / (Темнова)

Рук. производственного отдела Марина Яушкина / (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор Валентина Родина / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Четверг - 1 Старшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
10	Масло порционно Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	
250	Плов из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 20,53 г, Жиры - 23,02 г, Углеводы - 53,71 г, Калорийность - 503,21 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: 510 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 25,08 г, Жиры - 31,97 г, Углеводы - 78,07 г, Калорийность - 700,5 ккал		
Стоимость			68,44

Обед			
100	Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки - 1,56 г, Жиры - 7,18 г, Углеводы - 8,23 г, Калорийность - 104,23 ккал	пор	
250	Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая), Пищевая ценность: Белки - 5,03 г, Жиры - 4,41 г, Углеводы - 16,5 г, Калорийность - 125,59 ккал	пор	
100	Куры отварные (голень) Пищевая ценность: Белки - 25,92 г, Жиры - 13,19 г, Углеводы - 0,16 г, Калорийность - 230,76 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 сухофруктов (гранулы) Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 0 ккал	пор	
80	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 6,8 г, Жиры - 2,64 г, Углеводы - 38,64 г, Калорийность - 207,2 ккал	пор	
ИТОГО: 890 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 47 г, Жиры - 31,81 г, Углеводы - 112,66 г, Калорийность - 934,76 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 400 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 72,08 г, Жиры - 63,78 г, Углеводы - 190,73 г, Калорийность - 1 635,26 ккал
------------------------	---

Цены указаны с учетом НДС

Зам. директора по производству Игорь Чернов / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: Юлия / (Юшкина Марина Николаевна)

Рук. производственного отдела Марина Юшкина / (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор Валентина Родина / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню

Пятница - 1 Старшие

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 пшённая молочная без сахара Пищевая ценность: Белки - 11,03 г, Жиры - 8,86 г, Углеводы - 48,63 г, Калорийность - 319,43 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 - 20,7 г, Жиры - 15,79 г, Углеводы - 72,85 г, Калорийность - 519,42 ккал		
Стоимость			68,44

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	Суп картофельный с горохом на курином бульоне Пищевая ценность: Белки - 6,13 г, Жиры - 5,54 г, Углеводы - 18,54 г, Калорийность - 148,66 ккал	пор	
100	Котлеты рубленые из мяса паровые Пищевая ценность: Белки - 13,42 г, Жиры - 23,51 г, Углеводы - 9,51 г, Калорийность - 303,33 ккал	пор	
180	Каша гречневая вязкая Пищевая ценность: Белки - 5,59 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 25,19 г, Калорийность - 168,57 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	
80	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 6,8 г, Жиры - 2,64 г, Углеводы - 38,64 г, Калорийность - 207,2 ккал	пор	
ИТОГО: 890 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 33,58 г, Жиры - 41,92 г, Углеводы - 97,19 г, Калорийность - 902,74 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 410 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 54,27 г, Жиры - 57,71 г, Углеводы - 170,04 г, Калорийность - 1 422,16 ккал
------------------------	---

Цены указаны с учетом НДС

Зам. директора по производству Игорь Васильевич Чернов / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: Марина Николаевна Яушкина / (Яушкина Марина Николаевна)

Рук. производственного отдела Валентина Федоровна Родина / (Родина Валентина Федоровна)

Экономист-калькулятор Валентина Федоровна Родина / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Понедельник - 2 Старшие

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	
150	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,6 г, Жиры - 0,6 г, Углеводы - 14,7 г, Калорийность - 70,5 ккал	пор	
ИТОГО: 600 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 20,32 г, Жиры - 14,9 г, Углеводы - 89,77 г, Калорийность - 581,03 ккал		
Стоимость			68,44
Обед			
100	Горошек зеленый отварной Пищевая ценность: Белки - 3,1 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 6,5 г, Калорийность - 40 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	
100	Гуляш из птицы Пищевая ценность: Белки - 16,13 г, Жиры - 11,92 г, Углеводы - 3,73 г, Калорийность - 189,47 ккал	пор	
180	Каша рисовая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 4,52 г, Жиры - 4,27 г, Углеводы - 47,43 г, Калорийность - 246,17 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	
80	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 6,8 г, Жиры - 2,64 г, Углеводы - 38,64 г, Калорийность - 207,2 ккал	пор	
ИТОГО: 890 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 32,57 г, Жиры - 24,32 г, Углеводы - 107,78 г, Калорийность - 790,02 ккал		
Стоимость			74,93
ИТОГО: 1 490 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 52,89 г, Жиры - 39,22 г, Углеводы - 197,54 г, Калорийность - 1 371,05 ккал		

Цены указаны с учетом НДС

Зам. директора по производству / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: _____ / ()

Рук. производственного отдела _____ / (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор _____ / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Вторник - 2 Старшие

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 пшённая молочная без сахара Пищевая ценность: Белки - 11,03 г, Жиры - 8,86 г, Углеводы - 48,63 г, Калорийность - 319,43 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 - 20,7 г, Жиры - 15,79 г, Углеводы - 72,85 г, Калорийность - 519,42 ккал		
Стоимость			68,44

Обед			
100	Салат из свеклы с яблоками Пищевая ценность: Белки - 1,12 г, Жиры - 7,16 г, Углеводы - 8,43 г, Калорийность - 103,24 ккал	пор	
250	Суп картофельный с горохом на курином 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 вязкая Пищевая ценность: Белки - 5,59 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 25,19 г, Калорийность - 168,57 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	
80	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 6,8 г, Жиры - 2,64 г, Углеводы - 38,64 г, Калорийность - 207,2 ккал	пор	
ИТОГО: 890 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 38,03 г, Жиры - 41,12 г, Углеводы - 103,78 г, Калорийность - 940,59 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 410 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 58,72 г, Жиры - 56,91 г, Углеводы - 176,63 г, Калорийность - 1 460,01 ккал
------------------------	---

Цены указаны с учетом НДС

Зам. директора по производству Игорь Чернов / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: _____ / () Трешкина

Рук. производственного отдела Марина Яушкина / (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор Валентина Родина / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Среда - 2 Старшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
150	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,6 г, Жиры - 0,6 г, Углеводы - 14,7 г, Калорийность - 70,5 ккал	пор	
200	Запеканка творожная Пищевая ценность: Белки - 31,29 г, Жиры - 16,74 г, Углеводы - 18,72 г, Калорийность - 356,99 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	
40	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	
ИТОГО: 590 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 35,55 г, Жиры - 18,72 г, Углеводы - 52,96 г, Калорийность - 534,48 ккал		
Стоимость			68,44

Обед			
100	Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки - 1,56 г, Жиры - 7,18 г, Углеводы - 8,23 г, Калорийность - 104,23 ккал	пор	
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, Пищевая ценность: Белки - 2,05 г, Жиры - 5,87 г, Углеводы - 11,69 г, Калорийность - 107,82 ккал	пор	
130	Биточки мясные с томатным соусом паровые Пищевая ценность: Белки - 13,31 г, Жиры - 26,02 г, Углеводы - 10,72 г, Калорийность - 329,98 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, 180 д Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 3,53 г, Калорийность - 16,92 ккал	пор	
80	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 6,8 г, Жиры - 2,64 г, Углеводы - 38,64 г, Калорийность - 207,2 ккал	пор	
ИТОГО: 920 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,55 г, Жиры - 46,25 г, Углеводы - 121,93 г, Калорийность - 1 033,13 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 510 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 67,11 г, Жиры - 64,97 г, Углеводы - 174,9 г, Калорийность - 1 567,61 ккал
------------------------	--

Цены указаны с учетом НДС

Зам. директора по производству _____ / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: _____ / (Тюмина)

Рук. производственного отдела _____ / (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор _____ / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11

