



Меню
Понедельник - 1 с 7 до 11 лет

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
150	Омлет натуральный Пищевая ценность: Белки - 25,72 г, Жиры - 27,35 г, Углеводы - 4,57 г, Калорийность - 367,58 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: 390 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 29,34 г, Жиры - 28,73 г, Углеводы - 23,96 г, Калорийность - 472,87 ккал		
Стоимость			67,00

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			
60	Икра овощная Пищевая ценность: Белки - 1,02 г, Жиры - 5,4 г, Углеводы - 5,4 г, Калорийность - 81,6 ккал	пор	
200	Щи из свежей капусты на бульоне Пищевая ценность: Белки - 1,54 г, Жиры - 4,22 г, Углеводы - 9,16 г, Калорийность - 80,75 ккал	пор	
200	Каша перловая с курицей Пищевая ценность: Белки - 17,55 г, Жиры - 14,96 г, Углеводы - 38,68 г, Калорийность - 359,09 ккал	пор	
180	Компот из сухофруктов Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 2,3 г, Калорийность - 10,76 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: 685 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 24,17 г, Жиры - 26,07 г, Углеводы - 77,28 г, Калорийность - 648,75 ккал		
Стоимость			78,00

Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		
Стоимость			22,00

ИТОГО: 1 595 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 62,97 г, Жиры - 61,58 г, Углеводы - 156,28 г, Калорийность - 1 446,41 ккал		
------------------------	---	--	--

Зам. директора по производству _____ / (Чернов Игорь Васильевич)
 Зав. производством: _____ / (Яушкина Марина Николаевна)
 Рук. производственного отдела _____ / (Яушкина Марина Николаевна)



Меню
Вторник - 1 с 7 до 11 лет

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	
200	Каша геркулесовая без сахара Пищевая ценность: Белки - 8 г, Жиры - 5,03 г, Углеводы - 30,81 г, Калорийность - 201,09 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: 460 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 16,82 г, Жиры - 11,63 г, Углеводы - 50,21 г, Калорийность - 375,17 ккал		
Стоимость			67,00

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			
60	Салат из свеклы с яблоками Пищевая ценность: Белки - 0,68 г, Жиры - 4,1 г, Углеводы - 5,08 г, Калорийность - 60,23 ккал	пор	
200	Суп гороховый на бульоне Пищевая ценность: Белки - 5 г, Жиры - 5,44 г, Углеводы - 15,03 г, Калорийность - 129,12 ккал	пор	
90	Котлеты рубленые из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 14,08 г, Жиры - 8,8 г, Углеводы - 12,74 г, Калорийность - 187,76 ккал	пор	
150	Картофель отварной Пищевая ценность: Белки - 3,21 г, Жиры - 0,64 г, Углеводы - 25,82 г, Калорийность - 121,89 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	
45	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
ИТОГО: 725 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 27,03 г, Жиры - 20,51 г, Углеводы - 80,61 г, Калорийность - 618,77 ккал		
Стоимость			78,00

Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		
Стоимость			22,00

ИТОГО: 1 705 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 53,03 г, Жиры - 38,96 г, Углеводы - 186,51 г, Калорийность - 1 321,14 ккал		
------------------------	---	--	--

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

Меню
Среда - 1 с 7 до 11 лет



Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
120	Тефтели мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 14,29 г, Жиры - 15,45 г, Углеводы - 15,15 г, Калорийность - 256,29 ккал	пор	
150	Каша гречневая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 6,55 г, Жиры - 1,72 г, Углеводы - 29,69 г, Калорийность - 160,16 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: 510 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 24,51 г, Жиры - 18,55 г, Углеводы - 64,39 г, Калорийность - 523,44 ккал		
Стоимость			67,00

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			
60	Салат из моркови с курагой Пищевая ценность: Белки - 1,05 г, Жиры - 0,08 г, Углеводы - 6,99 г, Калорийность - 33,87 ккал	пор	
200	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, Пищевая ценность: Белки - 1,43 г, Жиры - 4,18 г, Углеводы - 8,58 г, Калорийность - 77,63 ккал	пор	
200	Рагу овощное из птицы Пищевая ценность: Белки - 15,51 г, Жиры - 18,35 г, Углеводы - 19,93 г, Калорийность - 305,79 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	
45	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
ИТОГО: 685 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 21,97 г, Жиры - 24,24 г, Углеводы - 60,77 г, Калорийность - 550,76 ккал		
Стоимость			78,00

Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		
Стоимость			22,00

ИТОГО: 1 715 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 55,94 г, Жиры - 49,57 г, Углеводы - 180,2 г, Калорийность - 1 399 ккал		
------------------------	---	--	--

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



Меню
Четверг - 1 с 7 до 11 лет

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
180	Рожки отварные с сыром Пищевая ценность: Белки - 13,69 г, Жиры - 11 г, Углеводы - 45,89 г, Калорийность - 338,75 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: 420 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 17,31 г, Жиры - 12,37 г, Углеводы - 65,29 г, Калорийность - 444,04 ккал		
Стоимость			67,00

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			
60	Салат из белокочанной капусты Пищевая ценность: Белки - 0,87 г, Жиры - 3,06 г, Углеводы - 3,15 г, Калорийность - 44,1 ккал	пор	
200	Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая), Пищевая ценность: Белки - 1,83 г, Жиры - 3,26 г, Углеводы - 12,93 г, Калорийность - 88,78 ккал	пор	
200	Жаркое по-домашнему Пищевая ценность: Белки - 14,33 г, Жиры - 16,97 г, Углеводы - 23 г, Калорийность - 300,73 ккал	пор	
180	Компот из сухофруктов Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 2,3 г, Калорийность - 10,76 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: 685 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 21,08 г, Жиры - 24,78 г, Углеводы - 63,11 г, Калорийность - 560,92 ккал		
Стоимость			78,00

Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		
Стоимость			22,00

ИТОГО: 1 625 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 47,57 г, Жиры - 43,98 г, Углеводы - 184,09 г, Калорийность - 1 332,16 ккал		
------------------------	---	--	--

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

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Пятница - 1 с 7 до 11 лет

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	
200	Каша молочная "Дружба" Пищевая ценность: Белки - 5,83 г, Жиры - 6,71 г, Углеводы - 26,79 г, Калорийность - 191,54 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: 460 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 14,7 г, Жиры - 13,31 г, Углеводы - 46,33 г, Калорийность - 367,33 ккал		
Стоимость			67,00

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			
60	Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки - 0,92 г, Жиры - 4,11 г, Углеводы - 4,89 г, Калорийность - 60,47 ккал	пор	
200	Суп с вермишелью на бульоне Пищевая ценность: Белки - 1,48 г, Жиры - 2,2 г, Углеводы - 9,92 г, Калорийность - 65,49 ккал	пор	
90	Котлеты рубленые из мяса Пищевая ценность: Белки - 14,2 г, Жиры - 16,29 г, Углеводы - 12,52 г, Калорийность - 254,99 ккал	пор	
150	Каша гречневая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 6,55 г, Жиры - 1,72 г, Углеводы - 29,69 г, Калорийность - 160,16 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: 725 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 27,17 г, Жиры - 25,86 г, Углеводы - 78,82 г, Калорийность - 659,18 ккал		
Стоимость			78,00

Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		
Стоимость			22,00
ИТОГО: 1 705 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 51,33 г, Жиры - 45,94 г, Углеводы - 180,19 г, Калорийность - 1 351,31 ккал		

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



Понедельник - 2 с 7 до 11 лет

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
180	Рожки отварные с сыром Пищевая ценность: Белки - 13,69 г, Жиры - 11 г, Углеводы - 45,89 г, Калорийность - 338,75 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: 420 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 17,31 г, Жиры - 12,37 г, Углеводы - 65,29 г, Калорийность - 444,04 ккал		
Стоимость			67,00

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			
60	Салат из моркови Пищевая ценность: Белки - 0,74 г, Жиры - 4,05 г, Углеводы - 3,93 г, Калорийность - 55,91 ккал	пор	
200	Суп гороховый на бульоне Пищевая ценность: Белки - 5 г, Жиры - 5,44 г, Углеводы - 15,03 г, Калорийность - 129,12 ккал	пор	
200	Каша перловая с курицей Пищевая ценность: Белки - 17,55 г, Жиры - 14,96 г, Углеводы - 38,68 г, Калорийность - 359,09 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	
45	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
ИТОГО: 685 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 27,31 г, Жиры - 25,99 г, Углеводы - 79,95 г, Калорийность - 670,03 ккал		
Стоимость			78,00

Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		
Стоимость			22,00

ИТОГО: 1 625 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 54,09 г, Жиры - 45,15 г, Углеводы - 200,28 г, Калорийность - 1 438,87 ккал		
------------------------	---	--	--

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

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

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

Экономист-калькулятор Марина Яушкина ((Яушкина Марина Николаевна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню

Вторник - 2 с 7 до 11 лет

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
150	Запеканка творожная Пищевая ценность: Белки - 23,5 г, Жиры - 12,14 г, Углеводы - 14,2 г, Калорийность - 264,83 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: 390 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 27,12 г, Жиры - 13,51 г, Углеводы - 33,6 г, Калорийность - 370,12 ккал		
Стоимость			67,00

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			
60	Икра овощная Пищевая ценность: Белки - 1,02 г, Жиры - 5,4 г, Углеводы - 5,4 г, Калорийность - 81,6 ккал	пор	
200	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, Пищевая ценность: Белки - 1,43 г, Жиры - 4,18 г, Углеводы - 8,58 г, Калорийность - 77,63 ккал	пор	
90	Шницель рубленый из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 18,78 г, Жиры - 5,36 г, Углеводы - 10,82 г, Калорийность - 167,95 ккал	пор	
150	Каша гречневая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 6,55 г, Жиры - 1,72 г, Углеводы - 29,69 г, Калорийность - 160,16 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: 725 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,81 г, Жиры - 18,2 г, Углеводы - 76,3 г, Калорийность - 605,42 ккал		
Стоимость			78,00

Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		
Стоимость			22,00

ИТОГО: 1 635 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 68,39 г, Жиры - 38,49 г, Углеводы - 164,94 г, Калорийность - 1 300,33 ккал		
------------------------	---	--	--

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



Меню
Среда - 2 с 7 до 11 лет

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	
200	Каша геркулесовая без сахара Пищевая ценность: Белки - 8 г, Жиры - 5,03 г, Углеводы - 30,81 г, Калорийность - 201,09 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: 460 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 16,82 г, Жиры - 11,63 г, Углеводы - 50,21 г, Калорийность - 375,17 ккал		
Стоимость			67,00

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			
60	Свекла отварная Пищевая ценность: Белки - 0,9 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 5,28 г, Калорийность - 25,2 ккал	пор	
200	Щи из свежей капусты на бульоне Пищевая ценность: Белки - 1,54 г, Жиры - 4,22 г, Углеводы - 9,16 г, Калорийность - 80,75 ккал	пор	
120	Биточки мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 14,54 г, Жиры - 21,32 г, Углеводы - 14,51 г, Калорийность - 309,31 ккал	пор	
150	Рожки отварные Пищевая ценность: Белки - 6,41 г, Жиры - 3,66 г, Углеводы - 40,94 г, Калорийность - 222,48 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	
45	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
ИТОГО: 755 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 27,36 г, Жиры - 30,88 г, Углеводы - 95,16 г, Калорийность - 771,22 ккал		
Стоимость			78,00

Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		
Стоимость			22,00

ИТОГО: 1 735 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 53,35 г, Жиры - 49,33 г, Углеводы - 201,05 г, Калорийность - 1 473,59 ккал		
-----------------	--	--	--

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

Зав. производством: _____ / (Беленько)

Рук. производственного отдела _____ / (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор _____ / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню

Четверг - 2 с 7 до 11 лет

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	
90	Котлеты рубленые из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 14,08 г, Жиры - 8,8 г, Углеводы - 12,74 г, Калорийность - 187,76 ккал	пор	
150	Каша гречневая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 6,55 г, Жиры - 1,72 г, Углеводы - 29,69 г, Калорийность - 160,16 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: 510 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 25,19 г, Жиры - 11,95 г, Углеводы - 63,77 г, Калорийность - 465,21 ккал		
Стоимость			67,00

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			
60	Салат из моркови с курагой Пищевая ценность: Белки - 1,05 г, Жиры - 0,08 г, Углеводы - 6,99 г, Калорийность - 33,87 ккал	пор	
200	Суп с вермишелью на бульоне Пищевая ценность: Белки - 1,48 г, Жиры - 2,2 г, Углеводы - 9,92 г, Калорийность - 65,49 ккал	пор	
200	Рагу овощное из птицы Пищевая ценность: Белки - 15,51 г, Жиры - 18,35 г, Углеводы - 19,93 г, Калорийность - 305,79 ккал	пор	
180	Компот из сухофруктов Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 2,3 г, Калорийность - 10,76 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: 685 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 22,1 г, Жиры - 22,12 г, Углеводы - 60,86 г, Калорийность - 532,46 ккал		
Стоимость			78,00

Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		
Стоимость			22,00

ИТОГО: 1 715 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 56,75 г, Жиры - 40,84 г, Углеводы - 179,68 г, Калорийность - 1 322,46 ккал		
------------------------	---	--	--

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

Меню
Пятница - 2 с 7 до 11 лет



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	
200	Каша геркулесовая без сахара Пищевая ценность: Белки - 8 г, Жиры - 5,03 г, Углеводы - 30,81 г, Калорийность - 201,09 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: 490 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 24,37 г, Жиры - 17,91 г, Углеводы - 51,06 г, Калорийность - 465,07 ккал		
Стоимость			67,00

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			
60	Салат из белокочанной капусты Пищевая ценность: Белки - 0,87 г, Жиры - 3,06 г, Углеводы - 3,15 г, Калорийность - 44,1 ккал	пор	
200	Борщ из свежей капусты на бульоне Пищевая ценность: Белки - 4,13 г, Жиры - 4,26 г, Углеводы - 8,58 г, Калорийность - 88,43 ккал	пор	
120	Рыба, тушенная с овощами Пищевая ценность: Белки - 19,38 г, Жиры - 16,9 г, Углеводы - 1,33 г, Калорийность - 129 ккал	пор	
150	Картофель отварной Пищевая ценность: Белки - 3,21 г, Жиры - 0,64 г, Углеводы - 25,82 г, Калорийность - 121,89 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: 755 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,61 г, Жиры - 26,39 г, Углеводы - 60,69 г, Калорийность - 501,49 ккал		
Стоимость			78,00

Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		
Стоимость			22,00

ИТОГО: 1 765 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 65,15 г, Жиры - 51,12 г, Углеводы - 167,44 г, Калорийность - 1 293,77 ккал		
------------------------	---	--	--

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