



**Меню**  
Понедельник - 1 с 7 до 11 лет

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Омлет белковый паровой</b> Пищевая ценность: Белки - 19,47 г, Жиры - 5,85 г, Углеводы - 3,94 г, Калорийность - 145,63 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	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 440 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 23,09 г, Жиры - 7,23 г, Углеводы - 24,93 г, Калорийность - 257,32 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>			
60	<b>Помидоры свежие порционные</b> Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 2,28 г, Калорийность - 14,4 ккал	пор	
200	<b>Щи из свежей капусты на бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 1,54 г, Жиры - 4,22 г, Углеводы - 9,16 г, Калорийность - 80,75 ккал	пор	
280	<b>Плов с отварной птицей</b> Пищевая ценность: Белки - 36,62 г, Жиры - 22,05 г, Углеводы - 50,35 г, Калорийность - 554,66 ккал	пор	
180	<b>Компот из сухофруктов без сахара, 180 д (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 2,22 г, Калорийность - 9,25 ккал	пор	
45	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 765 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 42,69 г, Жиры - 27,89 г, Углеводы - 85,75 г, Калорийность - 775,61 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>69,62</b>
<b>Полдник</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	
200	<b>Кефир обезжир.</b> Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 350 гр</b>	<b>Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>22,00</b>
<b>ИТОГО: 1 725 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 75,24 г, Жиры - 41,9 г, Углеводы - 165,72 г, Калорийность - 1 357,73 ккал</b>		

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





**Меню**  
Вторник, - 1 с 7 до 11 лет

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	
200	<b>Каша геркулесовая, (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 8 г, Жиры - 5,03 г, Углеводы - 32,35 г, Калорийность - 207,23 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	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 460 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 16,82 г, Жиры - 11,63 г, Углеводы - 53,34 г, Калорийность - 387,72 ккал</b>		<b>63,72</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	
<b>ИТОГО: 170 гр</b>	<b>Пищевая ценность промежуточного питания: Белки - 2,51 г, Жиры - 6,44 г, Углеводы - 27,28 г, Калорийность - 178,2 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			

<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы с яблоками</b> Пищевая ценность: Белки - 0,68 г, Жиры - 4,1 г, Углеводы - 5,08 г, Калорийность - 60,23 ккал	пор	
200	<b>Суп гороховый на бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 5 г, Жиры - 5,44 г, Углеводы - 15,03 г, Калорийность - 129,12 ккал	пор	
120	<b>Котлеты из курицы</b> Пищевая ценность: Белки - 13,38 г, Жиры - 19,67 г, Углеводы - 14,26 г, Калорийность - 289,65 ккал	пор	
150	<b>Картофель отварной</b> Пищевая ценность: Белки - 3,21 г, Жиры - 0,64 г, Углеводы - 25,82 г, Калорийность - 121,89 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	
45	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 755 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 26,33 г, Жиры - 31,39 г, Углеводы - 83,57 г, Калорийность - 726,25 ккал</b>		<b>69,62</b>
<b>Стоимость</b>			

<b>Полдник</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	
200	<b>Кефир обезжир.</b> Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 350 гр</b>	<b>Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал</b>		<b>22,00</b>
<b>Стоимость</b>			

<b>ИТОГО: 1 735 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 52,32 г, Жиры - 49,83 г, Углеводы - 192,6 г, Калорийность - 1 441,17 ккал</b>		
------------------------	--	--	--

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

Телефон: 8 8342 54-66-11





**Меню**  
Среда - 1 с 7 до 11 лет

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Тертели мясные с томатным соусом на пару</b> Пищевая ценность: Белки - 14,02 г, Жиры - 22,29 г, Углеводы - 5,69 г, Калорийность - 278,78 ккал	пор	
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Пищевая ценность: Белки - 6,55 г, Жиры - 1,72 г, Углеводы - 29,69 г, Калорийность - 160,16 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	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 510 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 24,24 г, Жиры - 25,39 г, Углеводы - 56,53 г, Калорийность - 552,33 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>			
60	<b>Нарезка овощная</b> Пищевая ценность: Белки - 0,54 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 1,71 г, Калорийность - 10,5 ккал	пор	
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,</b> Пищевая ценность: Белки - 1,43 г, Жиры - 4,18 г, Углеводы - 8,58 г, Калорийность - 77,63 ккал	пор	
240	<b>Рагу из овощей с курицей</b> Пищевая ценность: Белки - 24,98 г, Жиры - 24,43 г, Углеводы - 30,5 г, Калорийность - 446,88 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	
45	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 725 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 30,92 г, Жиры - 30,33 г, Углеводы - 67,5 г, Калорийность - 674,24 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>69,62</b>

<b>Полдник</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	
200	<b>Кефир обезжир.</b> Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 350 гр</b>	<b>Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>22,00</b>

<b>ИТОГО: 1 755 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 64,62 г, Жиры - 62,5 г, Углеводы - 179,07 г, Калорийность - 1 551,37 ккал</b>		
------------------------	--	--	--

Зам. директора по производству \_\_\_\_\_ /Чернов Игорь Васильевич

Зав. производством: \_\_\_\_\_ /Юшкова

Рук. производственного отдела \_\_\_\_\_ /Яшукіна 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
<b>Завтрак</b>			
180	<b>Рожки отварные с сыром</b> Пищевая ценность: Белки - 13,69 г, Жиры - 11 г, Углеводы - 45,89 г, Калорийность - 338,75 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	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 420 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 17,31 г, Жиры - 12,37 г, Углеводы - 66,89 г, Калорийность - 450,44 ккал</b>		<b>63,72</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	
<b>ИТОГО: 170 гр</b>	<b>Пищевая ценность промежуточного питания: Белки - 2,51 г, Жиры - 6,44 г, Углеводы - 27,28 г, Калорийность - 178,2 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом</b> Пищевая ценность: Белки - 0,57 г, Жиры - 3,09 г, Углеводы - 2,08 г, Калорийность - 39,07 ккал	пор	
200	<b>Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая),</b> Пищевая ценность: Белки - 1,83 г, Жиры - 3,26 г, Углеводы - 12,93 г, Калорийность - 88,78 ккал	пор	
200	<b>Жаркое по-домашнему</b> Пищевая ценность: Белки - 14,33 г, Жиры - 16,97 г, Углеводы - 23 г, Калорийность - 300,73 ккал	пор	
180	<b>Компот из сухофруктов без сахара, 180 д (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 2,22 г, Калорийность - 9,25 ккал	пор	
45	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 685 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 20,59 г, Жиры - 24,83 г, Углеводы - 61,97 г, Калорийность - 554,38 ккал</b>		<b>69,62</b>
<b>Стоимость</b>			
<b>Полдник</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	
200	<b>Кефир обезжир.</b> Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 350 гр</b>	<b>Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал</b>		<b>22,00</b>
<b>Стоимость</b>			
<b>ИТОГО: 1 625 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 47,08 г, Жиры - 44,02 г, Углеводы - 184,55 г, Калорийность - 1 332,02 ккал</b>		

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

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

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
<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	
200	<b>Каша молочная "Дружба"</b> Пищевая ценность: Белки - 5,83 г, Жиры - 6,71 г, Углеводы - 26,79 г, Калорийность - 191,54 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	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 460 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 14,7 г, Жиры - 13,31 г, Углеводы - 47,93 г, Калорийность - 373,73 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>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты</b> Пищевая ценность: Белки - 0,87 г, Жиры - 3,06 г, Углеводы - 3,15 г, Калорийность - 44,1 ккал	пор	
200	<b>Суп с вермишелью на бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 1,48 г, Жиры - 2,2 г, Углеводы - 9,92 г, Калорийность - 65,49 ккал	пор	
90	<b>Котлеты рубленые из мяса паровые</b> Пищевая ценность: Белки - 13,67 г, Жиры - 14,51 г, Углеводы - 8,45 г, Калорийность - 218,83 ккал	пор	
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Пищевая ценность: Белки - 6,55 г, Жиры - 1,72 г, Углеводы - 29,69 г, Калорийность - 160,16 ккал	пор	
180	<b>Чай без сахара, 180 д (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 1,51 г, Калорийность - 7,28 ккал	пор	
45	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 725 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 26,59 г, Жиры - 23,02 г, Углеводы - 74,45 г, Калорийность - 612,41 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>69,62</b>

<b>Полдник</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	
200	<b>Кефир обезжир.</b> Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 350 гр</b>	<b>Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>22,00</b>

<b>ИТОГО: 1 705 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 50,75 г, Жиры - 43,11 г, Углеводы - 177,42 г, Калорийность - 1 310,94 ккал</b>		
------------------------	---	--	--

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

Телефон: 8 8342 54-66-11





**Меню**  
Понедельник - 2 с 7 до 11 лет

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
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, (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,68 г, Калорийность - 8,08 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	
<b>ИТОГО: 420 гр</b>	Пищевая ценность завтрака: Белки - 17,31 г, Жиры - 12,37 г, Углеводы - 66,89 г, Калорийность - 450,44 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>63,72</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 (курага) Пищевая ценность: Белки - 0,52 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 5,1 г, Калорийность - 23,2 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 170 гр</b>	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>			
60	Помидоры свежие порционные Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 2,28 г, Калорийность - 14,4 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	Гуляш из птицы (грудки) Пищевая ценность: Белки - 16,23 г, Жиры - 12,08 г, Углеводы - 3,36 г, Калорийность - 189,88 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	Компот ассорти без сахара, (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 2,02 г, Калорийность - 15,12 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	
<b>ИТОГО: 725 гр</b>	Пищевая ценность обеда: Белки - 25,55 г, Жиры - 18,56 г, Углеводы - 63,8 г, Калорийность - 535,47 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>69,62</b>

<b>Полдник</b>			
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	
<b>ИТОГО: 350 гр</b>	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>22,00</b>

<b>ИТОГО: 1 665 гр</b>	Пищевая ценность дня: Белки - 52,33 г, Жиры - 37,71 г, Углеводы - 185,73 г, Калорийность - 1 310,71 ккал		
------------------------	--	--	--

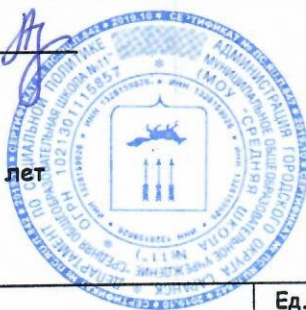
Зам. директора по производству \_\_\_\_\_ /И.Чернов Игорь Васильевич

Зав. производством: \_\_\_\_\_ /И.Родина Валентина Федоровна

Рук. производственного отдела \_\_\_\_\_ /И.Яушкина Марина Николаевна

Экономист-калькулятор \_\_\_\_\_ /И.Родина Валентина Федоровна

Телефон: 8 8342 54-66-11



**Меню**  
**Вторник - 2 с 7 до 11 лет**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
50	<b>Яйцо отварное</b> Пищевая ценность: Белки - 12,7 г, Жиры - 11,5 г, Углеводы - 0,7 г, Калорийность - 157 ккал	пор	
200	<b>Каша пшеничная молочная. (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 4,81 г, Жиры - 2,49 г, Углеводы - 19,62 г, Калорийность - 120,8 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	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 490 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 21,13 г, Жиры - 15,37 г, Углеводы - 41,32 г, Калорийность - 389,49 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>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом</b> Пищевая ценность: Белки - 0,57 г, Жиры - 3,09 г, Углеводы - 2,08 г, Калорийность - 39,07 ккал	пор	
200	<b>Суп гороховый на бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 5 г, Жиры - 5,44 г, Углеводы - 15,03 г, Калорийность - 129,12 ккал	пор	
120	<b>Шницель рубленый из мяса птицы с соусом сметанно-томатным</b> Пищевая ценность: Белки - 19,17 г, Жиры - 13,09 г, Углеводы - 13,44 г, Калорийность - 253,84 ккал	пор	
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Пищевая ценность: Белки - 6,55 г, Жиры - 1,72 г, Углеводы - 29,69 г, Калорийность - 160,16 ккал	пор	
180	<b>Чай без сахара, 180 д (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 1,51 г, Калорийность - 7,28 ккал	пор	
45	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 755 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 35,31 г, Жиры - 24,87 г, Углеводы - 83,48 г, Калорийность - 706,02 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>69,62</b>

<b>Полдник</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	
200	<b>Кефир обезжир.</b> Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 350 гр</b>	<b>Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>22,00</b>

<b>ИТОГО: 1 765 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 65,9 г, Жиры - 47,02 г, Углеводы - 179,84 г, Калорийность - 1 420,31 ккал</b>		
------------------------	--	--	--

Зам. директора по производству И. Чернов (Чернов Игорь Васильевич)  
 Зав. производством: И. Яушкина (Яушкина Марина Николаевна)  
 Рук. производственного отдела И. Родина (Родина Валентина Федоровна)  
 Экономист-калькулятор И. Родина (Родина Валентина Федоровна)  
 Телефон: 8 8342 54-86-11





**Меню**  
Среда - 2 с 7 до 11 лет

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	
200	<b>Каша геркулесовая, (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 8 г, Жиры - 5,03 г, Углеводы - 32,35 г, Калорийность - 207,23 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	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 460 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 16,82 г, Жиры - 11,63 г, Углеводы - 53,34 г, Калорийность - 387,72 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 (чернослив)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 5,75 г, Калорийность - 25,6 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 170 гр</b>	<b>Пищевая ценность промежуточного питания: Белки - 2,51 г, Жиры - 6,44 г, Углеводы - 27,28 г, Калорийность - 178,2 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			

<b>Обед</b>			
60	<b>Свекла отварная</b> Пищевая ценность: Белки - 0,9 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 5,28 г, Калорийность - 25,2 ккал	пор	
200	<b>Щи из свежей капусты на бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 1,54 г, Жиры - 4,22 г, Углеводы - 9,16 г, Калорийность - 80,75 ккал	пор	
90	<b>Биточки мясные паровые (говядина)</b> Пищевая ценность: Белки - 13,72 г, Жиры - 13,1 г, Углеводы - 8,22 г, Калорийность - 205,7 ккал	пор	
150	<b>Рожки отварные</b> Пищевая ценность: Белки - 6,41 г, Жиры - 3,66 г, Углеводы - 40,94 г, Калорийность - 222,48 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	
45	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 725 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 26,54 г, Жиры - 22,66 г, Углеводы - 90,31 г, Калорийность - 673,36 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>69,62</b>

<b>Полдник</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	
200	<b>Кефир обезжир.</b> Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 350 гр</b>	<b>Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>22,00</b>

<b>ИТОГО: 1 705 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 52,53 г, Жиры - 41,1 г, Углеводы - 199,34 г, Калорийность - 1 388,28 ккал</b>		
------------------------	--	--	--

Зам. директора по производству \_\_\_\_\_ //Чернов Игорь Васильевич  
 Зав. производством: \_\_\_\_\_ //Олежко  
 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
<b>Завтрак</b>			
30	<b>Огурцы свежие порционные</b> Пищевая ценность: Белки - 0,21 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 0,57 г, Калорийность - 3,3 ккал	пор	
90	<b>Котлеты рубленые из мяса птицы паровые</b> Пищевая ценность: Белки - 17,83 г, Жиры - 10,83 г, Углеводы - 7,73 г, Калорийность - 204,29 ккал	пор	
150	<b>Картофель отварной</b> Пищевая ценность: Белки - 3,21 г, Жиры - 0,64 г, Углеводы - 25,82 г, Калорийность - 121,89 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	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 510 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 24,87 г, Жиры - 12,88 г, Углеводы - 55,12 г, Калорийность - 441,17 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>			

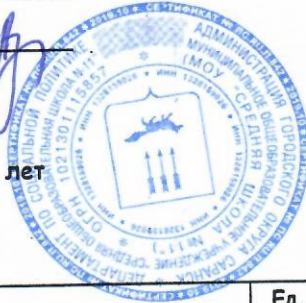
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты</b> Пищевая ценность: Белки - 0,87 г, Жиры - 3,06 г, Углеводы - 3,15 г, Калорийность - 44,1 ккал	пор	
200	<b>Суп с вермишелью на бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 1,48 г, Жиры - 2,2 г, Углеводы - 9,92 г, Калорийность - 65,49 ккал	пор	
200	<b>Плов из мяса птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 16,52 г, Жиры - 18,59 г, Углеводы - 35,95 г, Калорийность - 376,68 ккал	пор	
180	<b>Компот из сухофруктов без сахара, 180 д (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 2,22 г, Калорийность - 9,25 ккал	пор	
45	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 685 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 22,73 г, Жиры - 25,36 г, Углеводы - 72,97 г, Калорийность - 612,07 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>69,62</b>

<b>Полдник</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	
200	<b>Кефир обезжир.</b> Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 350 гр</b>	<b>Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>22,00</b>

<b>ИТОГО: 1 715 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 57,06 г, Жиры - 45,02 г, Углеводы - 183,13 г, Калорийность - 1 378,04 ккал</b>		
------------------------	---	--	--

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





**Меню**  
**Пятница - 2 с 7 до 11 лет**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
190	<b>Запеканка творожная с ягодным соусом, (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 27,58 г, Жиры - 11,9 г, Углеводы - 19,82 г, Калорийность - 301,39 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	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 430 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 31,24 г, Жиры - 13,28 г, Углеводы - 40,96 г, Калорийность - 414,78 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 (чернослив)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 5,75 г, Калорийность - 25,6 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 170 гр</b>	<b>Пищевая ценность промежуточного питания: Белки - 2,51 г, Жиры - 6,44 г, Углеводы - 27,28 г, Калорийность - 178,2 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			

<b>Обед</b>			
60	<b>Нарезка овощная</b> Пищевая ценность: Белки - 0,54 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 1,71 г, Калорийность - 10,5 ккал	пор	
200	<b>Борщ из свежей капусты на бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 4,13 г, Жиры - 4,26 г, Углеводы - 8,58 г, Калорийность - 88,43 ккал	пор	
120	<b>Рыба, тушеная с овощами</b> Пищевая ценность: Белки - 19,38 г, Жиры - 16,9 г, Углеводы - 1,33 г, Калорийность - 129 ккал	пор	
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Пищевая ценность: Белки - 6,55 г, Жиры - 1,72 г, Углеводы - 29,69 г, Калорийность - 160,16 ккал	пор	
180	<b>Чай без сахара, 180 д (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 1,51 г, Калорийность - 7,28 ккал	пор	
45	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 755 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 34,63 г, Жиры - 24,5 г, Углеводы - 64,56 г, Калорийность - 511,93 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>69,62</b>

<b>Полдник</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	
200	<b>Кефир обезжир.</b> Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 350 гр</b>	<b>Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>22,00</b>

<b>ИТОГО: 1 705 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 75,05 г, Жиры - 44,6 г, Углеводы - 161,22 г, Калорийность - 1 253,9 ккал</b>		
------------------------	---	--	--

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