



Меню
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, (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		
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	Помидоры свежие порционные Пищевая ценность: Белки - 1,1 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 3,8 г, Калорийность - 24 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 (грудки) Пищевая ценность: Белки - 18,03 г, Жиры - 13,42 г, Углеводы - 3,73 г, Калорийность - 211 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	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	
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 - 30,1 г, Жиры - 21,66 г, Углеводы - 80,42 г, Калорийность - 649,62 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 490 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 52,62 г, Жиры - 42,36 г, Углеводы - 183,71 г, Калорийность - 1 342,34 ккал
------------------------	---

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
Вторник - 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 пшеничная молочная, (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 6,01 г, Жиры - 3,11 г, Углеводы - 24,45 г, Калорийность - 150,68 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: 550 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 23,19 г, Жиры - 16,32 г, Углеводы - 50,97 г, Калорийность - 445,27 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 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	Суп гороховый на бульоне Пищевая ценность: Белки - 6,13 г, Жиры - 5,54 г, Углеводы - 18,54 г, Калорийность - 148,66 ккал	пор	
130	Шницель рубленый из мяса птицы с соусом сметанно-томатным Пищевая ценность: Белки - 21,24 г, Жиры - 14,39 г, Углеводы - 14,71 г, Калорийность - 279,62 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, 180 д (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 1,51 г, Калорийность - 7,28 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 - 41,42 г, Жиры - 29,16 г, Углеводы - 102,62 г, Калорийность - 847,04 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 620 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 67,41 г, Жиры - 51,88 г, Углеводы - 180,21 г, Калорийность - 1 468,11 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
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. (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 10 г, Жиры - 6,29 г, Углеводы - 40,43 г, Калорийность - 259,04 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: 520 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,67 г, Жиры - 13,21 г, Углеводы - 66,26 г, Калорийность - 465,43 ккал		68,44
Стоимость			
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	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	
100	Биточки мясные паровые (говядина) Пищевая ценность: Белки - 15,24 г, Жиры - 14,55 г, Углеводы - 9,13 г, Калорийность - 228,53 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, (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 4,97 г, Калорийность - 22,68 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 - 31,63 г, Жиры - 26,43 г, Углеводы - 112,56 г, Калорийность - 816,93 ккал		74,93
Стоимость			
ИТОГО: 1 560 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 53,81 г, Жиры - 46,08 г, Углеводы - 206,1 г, Калорийность - 1 460,56 ккал		

Зам. директора по производству _____ / (Чернов Игорь Васильевич)
 Зав. производством: _____ / (Космова)
 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	Огурцы свежие порционные Пищевая ценность: Белки - 0,21 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 0,57 г, Калорийность - 3,3 ккал	пор	
100	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые Пищевая ценность: Белки - 19,81 г, Жиры - 12,03 г, Углеводы - 8,59 г, Калорийность - 226,97 ккал	пор	
180	Картофель отварной Пищевая ценность: Белки - 3,85 г, Жиры - 0,77 г, Углеводы - 30,99 г, Калорийность - 146,27 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: 560 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 28,35 г, Жиры - 14,54 г, Углеводы - 65,97 г, Калорийность - 514,12 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 белокочанной капусты Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,1 г, Углеводы - 5,24 г, Калорийность - 73,46 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	
250	Плов из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 20,87 г, Жиры - 24,1 г, Углеводы - 45,76 г, Калорийность - 482,81 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 - 29,31 г, Жиры - 34,45 г, Углеводы - 94,62 г, Калорийность - 807,46 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 570 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 60,45 г, Жиры - 55,39 г, Углеводы - 187,22 г, Калорийность - 1 497,39 ккал		
-----------------	--	--	--

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

Зав. производством: _____ / (Родинова)

Рук. производственного отдела _____ / (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор _____ / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Пятница - 2 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
220	Запеканка творожная с ягодным соусом Пищевая ценность: Белки - 33,02 г, Жиры - 13,86 г, Углеводы - 22,63 г, Калорийность - 352,92 ккал	пор	
200	Чай с лимоном, (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,27 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,83 г, Калорийность - 9,78 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: 470 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 37,53 г, Жиры - 15,57 г, Углеводы - 48,6 г, Калорийность - 492,2 ккал		68,44
Стоимость			

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	Нарезка овощная Пищевая ценность: Белки - 0,9 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 2,85 г, Калорийность - 17,5 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	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, 180 д (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 1,51 г, Калорийность - 7,28 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 - 40,56 г, Жиры - 28,63 г, Углеводы - 81,12 г, Калорийность - 625,2 ккал		74,93
Стоимость			

ИТОГО: 1 540 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 80,61 г, Жиры - 50,64 г, Углеводы - 157 г, Калорийность - 1 295,6 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 Валентина Родина / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Понедельник - 1 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
250	Омлет белковый паровой Пищевая ценность: Белки - 24,34 г, Жиры - 7,31 г, Углеводы - 4,92 г, Калорийность - 182,04 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	
ИТОГО: 490 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 27,96 г, Жиры - 8,69 г, Углеводы - 25,92 г, Калорийность - 293,73 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	Помидоры свежие порционные Пищевая ценность: Белки - 1,1 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 3,8 г, Калорийность - 24 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	
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 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: 870 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 44,81 г, Жиры - 29,52 г, Углеводы - 96,9 г, Калорийность - 844,65 ккал		
Стоимость			74,93
ИТОГО: 1 530 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 75,57 г, Жиры - 44,6 г, Углеводы - 149,44 г, Калорийность - 1 314,18 ккал		

Зам. директора по производству

/(Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством:

/(Яушкина Марина Николаевна)

Рук. производственного отдела

/(Родина Валентина Федоровна)

Экономист-калькулятор

/(Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Вторник - 1 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. (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 10 г, Жиры - 6,29 г, Углеводы - 40,43 г, Калорийность - 259,04 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: 520 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,67 г, Жиры - 13,21 г, Углеводы - 66,26 г, Калорийность - 465,43 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 свеклы с яблоками Пищевая ценность: Белки - 1,12 г, Жиры - 7,16 г, Углеводы - 8,43 г, Калорийность - 103,24 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	
130	Котлеты из курицы с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 14,75 г, Жиры - 21,51 г, Углеводы - 15,12 г, Калорийность - 315,39 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 с лимоном без сахара, 180 д (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,64 г, Калорийность - 8,81 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 - 31,19 г, Жиры - 37,01 г, Углеводы - 103,7 г, Калорийность - 877,77 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 590 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 53,37 г, Жиры - 56,66 г, Углеводы - 197,24 г, Калорийность - 1 521,4 ккал
-----------------	---

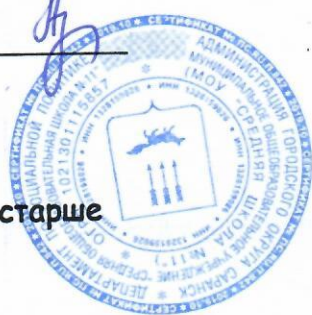
Зам. директора по производству  / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством:  / (Олесько)

Рук. производственного отдела  / (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор  / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Среда - 1 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
130	Тфтели мясные с томатным соусом на пару Пищевая ценность: Белки - 15,55 г, Жиры - 23,67 г, Углеводы - 6,02 г, Калорийность - 298,62 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 с лимоном, (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,27 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,83 г, Калорийность - 9,78 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 - 27,88 г, Жиры - 27,43 г, Углеводы - 67,4 г, Калорийность - 628,87 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	Нарезка овощная Пищевая ценность: Белки - 0,9 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 2,85 г, Калорийность - 17,5 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	
280	Рагу из овощей с курицей Пищевая ценность: Белки - 29,14 г, Жиры - 28,5 г, Углеводы - 35,58 г, Калорийность - 521,38 ккал	пор	
180	Компот из свежих яблок без сахара, (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 4,97 г, Калорийность - 22,68 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 - 37,11 г, Жиры - 36,01 г, Углеводы - 83,28 г, Калорийность - 814,78 ккал		
Стоимость			74,93

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: _____ / (Онеенко)
 Рук. производственного отдела _____ / (Яушкина Марина Николаевна)
 Экономист-калькулятор _____ / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Четверг - 1 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, (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		
Стоимость			68,44

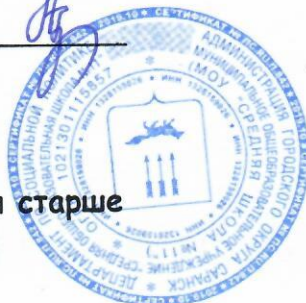
Промежуточное питание			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
10	Орех грецкий Пищевая ценность: Белки - 1,62 г, Жиры - 6,08 г, Углеводы - 1,11 г, Калорийность - 65,6 ккал	пор	
10	Сухофрукты (чернослив) Пищевая ценность: 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 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		
Стоимость			74,93

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: _____ /
 Рук. производственного отдела _____ / (Яушкина Марина Николаевна)
 Экономист-калькулятор _____ / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Пятница - 1 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 молочная "Дружба" Пищевая ценность: Белки - 7,29 г, Жиры - 8,2 г, Углеводы - 33,45 г, Калорийность - 237,66 ккал	пор	
200	Чай с лимоном, (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,27 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,83 г, Калорийность - 9,78 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 - 17,01 г, Жиры - 15,13 г, Углеводы - 59,42 г, Калорийность - 445,75 ккал		
Стоимость			63,72
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 белокочанной капусты Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,1 г, Углеводы - 5,24 г, Калорийность - 73,46 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	
100	Котлеты рубленые из мяса паровые Пищевая ценность: Белки - 15,31 г, Жиры - 15,9 г, Углеводы - 9,51 г, Калорийность - 242,17 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, 180 д (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 1,51 г, Калорийность - 7,28 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: 855 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 30,44 г, Жиры - 27,84 г, Углеводы - 85,83 г, Калорийность - 716,96 ккал		
Стоимость			69,62
ИТОГО: 1 545 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 50,25 г, Жиры - 49,37 г, Углеводы - 171,88 г, Калорийность - 1 338,51 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