

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



Р4  
11

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
200	Омлет белковый паровой Пищевая ценность: Белки - 19,47 г, Жиры - 5,85 г, Углеводы - 3,94 г, Калорийность - 145,63 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: 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>63,72</b>
<b>Стоимость</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>	<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	Помидоры свежие порционные Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 2,28 г, Калорийность - 14,4 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	
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	
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: 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>69,62</b>
<b>Стоимость</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>	<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: 1 725 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 \_\_\_\_\_ // (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: \_\_\_\_\_ / /

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

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

Телефон: 8 8342 54-66-11

2  
1  
С

Меню  
Понедельник - 1 с 11 лет и старше



Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Омлет белковый паровой</b> Пищевая ценность: Белки - 24,34 г, Жиры - 7,31 г, Углеводы - 4,92 г, Калорийность - 182,04 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	
ИТОГО: 490 гр			
Пищевая ценность завтрака: Белки - 27,96 г, Жиры - 8,69 г, Углеводы - 25,92 г, Калорийность - 293,73 ккал			
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</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	
ИТОГО: 170 гр			
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>			
100	<b>Помидоры свежие порционные</b> Пищевая ценность: Белки - 1,1 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 3,8 г, Калорийность - 24 ккал	пор	
250	<b>Щи из свежей капусты на бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 1,94 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 11,55 г, Калорийность - 101,34 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	
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> 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			
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

ИТОГО: 1 530 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 75,57 г, Жиры - 44,6 г, Углеводы - 149,44 г, Калорийность - 1 314,18 ккал
-----------------	---

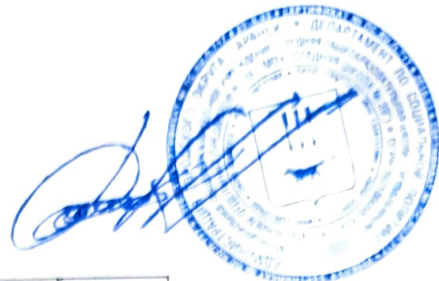
Зам. директора по производству Игорь Чернов //Чернов Игорь Васильевич

Зав. производством: \_\_\_\_\_ /(/)

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

Экономист-калькулятор Валентина Родина //(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	Сыр порционный Пищевая ценность: Белки - 5,2 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 68,8 ккал	пор	
200	Каша геркулесовая, (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 8 г, Жиры - 5,03 г, Углеводы - 32,35 г, Калорийность - 207,23 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: 460 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 16,82 г, Жиры - 11,63 г, Углеводы - 53,34 г, Калорийность - 387,72 ккал		<b>63,72</b>
<b>Стоимость</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 (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		
<b>Стоимость</b>			

<b>Обед</b>			
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	
120	Котлеты из курицы Пищевая ценность: Белки - 13,38 г, Жиры - 19,67 г, Углеводы - 14,26 г, Калорийность - 289,65 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, 180 д (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,64 г, Калорийность - 8,81 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 - 26,33 г, Жиры - 31,39 г, Углеводы - 83,57 г, Калорийность - 726,25 ккал		<b>69,62</b>
<b>Стоимость</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	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		<b>22,00</b>
<b>Стоимость</b>			

ИТОГО: 1 735 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 82,32 г, Жиры - 49,83 г, Углеводы - 192,6 г, Калорийность - 1 441,17 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


### Вторник - 1 с 11 лет и старше

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	
250	<b>Каша геркулесовая. (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 10 г, Жиры - 6,29 г, Углеводы - 40,43 г, Калорийность - 259,04 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	
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 520 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,67 г, Жиры - 13,21 г, Углеводы - 66,26 г, Калорийность - 465,43 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</b>

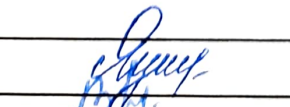
<b>Промежуточное питание</b>			
150	<b>Фрукты (яблоки зеленые)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
10	<b>Орех грецкий</b> Пищевая ценность: Белки - 1,62 г, Жиры - 6,08 г, Углеводы - 1,11 г, Калорийность - 65,6 ккал	пор	
10	<b>Сухофрукты (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>			
100	<b>Салат из свеклы с яблоками</b> Пищевая ценность: Белки - 1,12 г, Жиры - 7,16 г, Углеводы - 8,43 г, Калорийность - 103,24 ккал	пор	
250	<b>Суп гороховый на бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 6,13 г, Жиры - 5,54 г, Углеводы - 18,54 г, Калорийность - 148,66 ккал	пор	
130	<b>Котлеты из курицы с томатным соусом</b> Пищевая ценность: Белки - 14,75 г, Жиры - 21,51 г, Углеводы - 15,12 г, Калорийность - 315,39 ккал	пор	
180	<b>Картофель отварной</b> Пищевая ценность: Белки - 3,85 г, Жиры - 0,77 г, Углеводы - 30,99 г, Калорийность - 146,27 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	
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 5,1 г, Жиры - 1,98 г, Углеводы - 28,98 г, Калорийность - 155,4 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 900 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 31,19 г, Жиры - 37,01 г, Углеводы - 103,7 г, Калорийность - 877,77 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

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

Зам. директора по производству  / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: \_\_\_\_\_ / ( )

Рук. производственного отдела  / (Яушкина Марина Николаевна)

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

**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>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 (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>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>			

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

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

Зав. производством: \_\_\_\_\_ / 0

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
<b>Завтрак</b>			
130	<b>Тфтели мясные с томатным соусом на пару</b> Пищевая ценность: Белки - 15,55 г, Жиры - 23,67 г, Углеводы - 6,02 г, Калорийность - 298,62 ккал	пор	
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Пищевая ценность: Белки - 7,81 г, Жиры - 2,05 г, Углеводы - 35,4 г, Калорийность - 190,96 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	
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 560 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 27,88 г, Жиры - 27,43 г, Углеводы - 67,4 г, Калорийность - 628,87 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</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>			
100	<b>Нарезка овощная</b> Пищевая ценность: Белки - 0,9 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 2,85 г, Калорийность - 17,5 ккал	пор	
250	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 1,82 г, Жиры - 5,23 г, Углеводы - 10,9 г, Калорийность - 97,82 ккал	пор	
280	<b>Рагу из овощей с курицей</b> Пищевая ценность: Белки - 29,14 г, Жиры - 28,5 г, Углеводы - 35,58 г, Калорийность - 521,38 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	
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 5,1 г, Жиры - 1,98 г, Углеводы - 28,98 г, Калорийность - 155,4 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 870 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 37,11 г, Жиры - 36,01 г, Углеводы - 83,28 г, Калорийность - 814,78 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

<b>ИТОГО: 1 600 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 67,79 г, Жиры - 69,83 г, Углеводы - 177,31 г, Калорийность - 1 619,45 ккал</b>		
------------------------	---	--	--

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

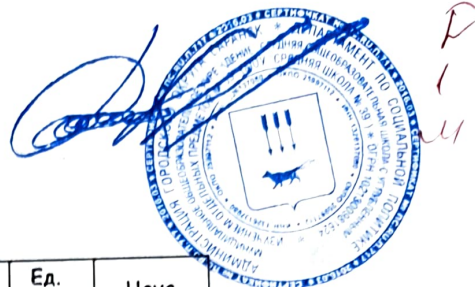
Зав. производством: \_\_\_\_\_ // ( )

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

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

Телефон: 8 8342 54-66-11

**Меню**  
**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>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>Стоимость</b>			<b>22,00</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: \_\_\_\_\_ /0

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
<b>Завтрак</b>			
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		
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</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 (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		
<b>Стоимость</b>			

<b>Обед</b>			
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		
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

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 / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: \_\_\_\_\_ / ( )

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

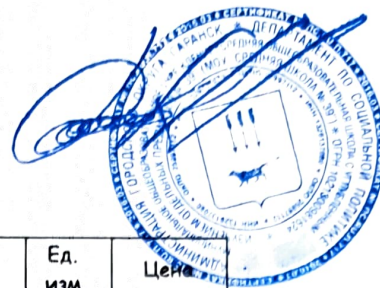
Экономист-калькулятор Родина Валентина Федоровна / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню

Пятница - 1 с 7 до 11 лет



P  
1  
667

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: \_\_\_\_\_ /0/  
 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
<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	
250	<b>Каша молочная "Дружба"</b> Пищевая ценность: Белки - 7,29 г, Жиры - 8,2 г, Углеводы - 33,45 г, Калорийность - 237,66 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	
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 520 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 17,01 г, Жиры - 15,13 г, Углеводы - 59,42 г, Калорийность - 445,75 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>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты</b> Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,1 г, Углеводы - 5,24 г, Калорийность - 73,46 ккал	пор	
250	<b>Суп с вермишелью на бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 1,85 г, Жиры - 3,25 г, Углеводы - 12,43 г, Калорийность - 86,54 ккал	пор	
100	<b>Котлеты рубленые из мяса паровые</b> Пищевая ценность: Белки - 15,31 г, Жиры - 15,9 г, Углеводы - 9,51 г, Калорийность - 242,17 ккал	пор	
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Пищевая ценность: Белки - 7,81 г, Жиры - 2,05 г, Углеводы - 35,4 г, Калорийность - 190,96 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: 855 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 30,44 г, Жиры - 27,84 г, Углеводы - 85,83 г, Калорийность - 716,96 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>69,62</b>

<b>ИТОГО: 1 545 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 50,25 г, Жиры - 49,37 г, Углеводы - 171,88 г, Калорийность - 1 338,51 ккал</b>		
------------------------	---	--	--

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