

Меню  
Понедельник - 2 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 Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 1,68 ккал	пор	
50	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
ИТОГО: 450 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,72 г, Жиры - 14,3 г, Углеводы - 75,07 г, Калорийность - 510,53 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 (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		
<b>Стоимость</b>			

<b>Обед</b>			
100	Салат из моркови без сахара Пищевая ценность: Белки - 1,22 г, Жиры - 6,09 г, Углеводы - 6,49 г, Калорийность - 86,84 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	
250	Каша перловая с курицей Пищевая ценность: Белки - 22,04 г, Жиры - 18,98 г, Углеводы - 48,5 г, Калорийность - 452,28 ккал	пор	
180	Компот ассорти без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 0,58 г, Калорийность - 9,36 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 - 34,69 г, Жиры - 32,64 г, Углеводы - 103,08 г, Калорийность - 852,54 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>84,90</b>

ИТОГО: 1 460 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 57,21 г, Жиры - 53,34 г, Углеводы - 204,77 г, Калорийность - 1 538,87 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 - 2 с 11 лет и старше



20

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Запеканка творожная</b> Пищевая ценность: Белки - 31,29 г, Жиры - 16,74 г, Углеводы - 18,72 г, Калорийность - 356,99 ккал	пор	
200	<b>Чай без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 1,68 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: 450 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 35,76 г, Жиры - 18,44 г, Углеводы - 42,94 г, Калорийность - 488,18 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>Икра овощная</b> Пищевая ценность: Белки - 1,7 г, Жиры - 9 г, Углеводы - 9 г, Калорийность - 136 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	
100	<b>Шницель рубленый из мяса птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 20,9 г, Жиры - 5,96 г, Углеводы - 12,24 г, Калорийность - 187,66 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</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 0,07 г, Калорийность - 1,52 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 - 37,53 г, Жиры - 24,27 г, Углеводы - 96,6 г, Калорийность - 769,36 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>84,90</b>
<b>ИТОГО: 1 490 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 76,09 г, Жиры - 49,11 г, Углеводы - 166,16 г, Калорийность - 1 433,34 ккал</b>		

Директор по производству \_\_\_\_\_ / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: \_\_\_\_\_ / ( )

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

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

Телефон: 8 8342 54-66-11





12

**Меню**  
**Среда - 2 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 без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 10 г, Жиры - 6,29 г, Углеводы - 38,51 г, Калорийность - 251,36 ккал	пор	
200	<b>Чай без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 1,68 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 - 62,74 г, Калорийность - 451,35 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>Свекла отварная,</b> Пищевая ценность: Белки - 1,5 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8,8 г, Калорийность - 42 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	
130	<b>Биточки мясные с томатным соусом</b> Пищевая ценность: Белки - 16,12 г, Жиры - 22,78 г, Углеводы - 16,26 г, Калорийность - 336,03 ккал	пор	
180	<b>Рожки отварные</b> Пищевая ценность: Белки - 7,7 г, Жиры - 4,39 г, Углеводы - 49,13 г, Калорийность - 266,98 ккал	пор	
180	<b>Компот из свежих яблок без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 3,53 г, Калорийность - 16,92 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 - 32,5 г, Жиры - 34,67 г, Углеводы - 118,25 г, Калорийность - 918,67 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>84,90</b>
<b>ИТОГО: 1 590 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 54,68 г, Жиры - 54,31 г, Углеводы - 208,26 г, Калорийность - 1 548,22 ккал</b>		

ам. директора по производству Игорь Чернов // (Чернов Игорь Васильевич)  
ав. производством: \_\_\_\_\_ // ()  
ук. производственного отдела Марина Яушкина // (Яушкина Марина Николаевна)  
кономист-калькулятор Валентина Родина // (Родина Валентина Федоровна)





12

**Меню**  
Четверг - 2 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
30	Горошек зеленый отварной <small>Пищевая ценность: Белки - 0,93 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,95 г, Калорийность - 12 ккал</small>	пор	
100	Котлеты рубленые из мяса птицы <small>Пищевая ценность: Белки - 15,44 г, Жиры - 10,66 г, Углеводы - 13,76 г, Калорийность - 214,03 ккал</small>	пор	
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>Пищевая ценность: Белки - 7,81 г, Жиры - 2,05 г, Углеводы - 35,4 г, Калорийность - 190,96 ккал</small>	пор	
200	Чай без сахара <small>Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 1,68 ккал</small>	пор	
50	Хлеб ржано-пшеничный <small>Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал</small>	пор	
<b>ИТОГО: 560 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 28,66 г, Жиры - 14,47 г, Углеводы - 75,34 г, Калорийность - 548,18 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</b>
<b>Промежуточное питание</b>			
150	Фрукты (яблоки зеленые) <small>Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал</small>	пор	
10	Орех грецкий <small>Пищевая ценность: Белки - 1,62 г, Жиры - 6,08 г, Углеводы - 1,11 г, Калорийность - 65,6 ккал</small>	пор	
10	Сухофрукты (курага) <small>Пищевая ценность: Белки - 0,52 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 5,1 г, Калорийность - 23,2 ккал</small>	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	Салат из моркови с курагой <small>Пищевая ценность: Белки - 1,76 г, Жиры - 0,13 г, Углеводы - 11,66 г, Калорийность - 56,46 ккал</small>	пор	
250	Суп с вермишелью на бульоне <small>Пищевая ценность: Белки - 1,85 г, Жиры - 3,25 г, Углеводы - 12,43 г, Калорийность - 86,54 ккал</small>	пор	
250	Рагу овощное из птицы <small>Пищевая ценность: Белки - 19,28 г, Жиры - 22,6 г, Углеводы - 24,76 г, Калорийность - 378,07 ккал</small>	пор	
180	Компот из сухофруктов <small>Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 2,3 г, Калорийность - 10,76 ккал</small>	пор	
60	Хлеб ржано-пшеничный <small>Пищевая ценность: Белки - 5,1 г, Жиры - 1,98 г, Углеводы - 28,98 г, Калорийность - 155,4 ккал</small>	пор	
<b>ИТОГО: 840 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 28,22 г, Жиры - 27,96 г, Углеводы - 80,12 г, Калорийность - 687,23 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>84,90</b>
<b>ИТОГО: 1 570 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 89,68 г, Жиры - 48,82 г, Углеводы - 182,09 г, Калорийность - 1 411,2 ккал</b>		

Директор по производству: \_\_\_\_\_ / (Чернов Игорь Васильевич)

ав. производством: \_\_\_\_\_ / ()

ук. производственного отдела: \_\_\_\_\_ / (Яушкина Марина Николаевна)

экономист-калькулятор: \_\_\_\_\_ / (Родина Валентина Федоровна)

телефон: 8 8342 54-66-11





22

**Меню**  
**Пятница - 2 с 11 лет и старше**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
50	Яйцо отварное Пищевая ценность: Белки - 12,7 г, Жиры - 11,5 г, Углеводы - 0,7 г, Калорийность - 157 ккал	пор	
250	Каша геркулесовая без сахара Пищевая ценность: Белки - 10 г, Жиры - 6,29 г, Углеводы - 38,51 г, Калорийность - 251,36 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	
50	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 550 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 27,22 г, Жиры - 19,5 г, Углеводы - 63,59 г, Калорийность - 541,25 ккал</b>		
<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	
<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	Салат из белокочанной капусты Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,1 г, Углеводы - 5,24 г, Калорийность - 73,46 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 - 21,54 г, Жиры - 18,78 г, Углеводы - 1,48 г, Калорийность - 143,34 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 без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 0,07 г, Калорийность - 1,52 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	
<b>ИТОГО: 900 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 36,65 г, Жиры - 31,98 г, Углеводы - 77,65 г, Калорийность - 628,61 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>84,90</b>

<b>ТОГО: 1 620 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 66,38 г, Жиры - 57,92 г, Углеводы - 168,52 г, Калорийность - 1 348,06 ккал</b>		
-----------------------	---	--	--

\_\_\_\_\_ // (Чернов Игорь Васильевич)  
 Директора по производству  
 \_\_\_\_\_ // (  
 \_\_\_\_\_ // (Яушкина Марина Николаевна)  
 производством:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ // (Родина Валентина Федоровна)  
 производственного отдела  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 номист-калькулятор