



Меню
Понедельник - 2 с 7 до 11 лет

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
180	Рожки отварные с сыром Пищевая ценность: Белки - 13,69 г, Жиры - 11 г, Углеводы - 45,89 г, Калорийность - 338,75 ккал	пор	
200	Чай без сахара, (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: 420 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 17,31 г, Жиры - 12,37 г, Углеводы - 66,89 г, Калорийность - 450,44 ккал		63,72
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 (курага) Пищевая ценность: Белки - 0,52 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 5,1 г, Калорийность - 23,2 ккал	пор	
ИТОГО: 170 гр	Пищевая ценность промежуточного питания: Белки - 2,8 г, Жиры - 6,4 г, Углеводы - 26,63 г, Калорийность - 175,8 ккал		
Стоимость			
Обед			
60	Томидоры 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	
ИТОГО: 725 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 25,55 г, Жиры - 18,56 г, Углеводы - 63,8 г, Калорийность - 535,47 ккал		69,62
Стоимость			
Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		22,00
Стоимость			
ИТОГО: 1 665 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 52,33 г, Жиры - 37,71 г, Углеводы - 185,73 г, Калорийность - 1 310,71 ккал		


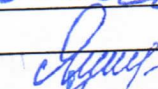

Зам. директора по производству Игорь Чернов ((Чернов Игорь Васильевич)
 Зав. производством: _____ / /
 Рук. производственного отдела Марина Яушкина ((Яушкина Марина Николаевна)
 Экономист-калькулятор Валентина Родина ((Родина Валентина Федоровна)
 Телефон: 8 8342 54-66-11



Вторник - 2

до 11 лет

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
50	Яйцо отварное Пищевая ценность: Белки - 12,7 г, Жиры - 11,5 г, Углеводы - 0,7 г, Калорийность - 157 ккал	пор	
200	Каша пшеничная молочная. (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 4,81 г, Жиры - 2,49 г, Углеводы - 19,62 г, Калорийность - 120,8 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 - 21,13 г, Жиры - 15,37 г, Углеводы - 41,32 г, Калорийность - 389,49 ккал		63,72
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 (курага) Пищевая ценность: Белки - 0,52 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 5,1 г, Калорийность - 23,2 ккал	пор	
ИТОГО: 170 гр	Пищевая ценность промежуточного питания: Белки - 2,8 г, Жиры - 6,4 г, Углеводы - 26,63 г, Калорийность - 175,8 ккал		
Стоимость			
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом Пищевая ценность: Белки - 0,57 г, Жиры - 3,09 г, Углеводы - 2,08 г, Калорийность - 39,07 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	Шницель рубленый из мяса птицы с соусом сметанно-томатным Пищевая ценность: Белки - 19,17 г, Жиры - 13,09 г, Углеводы - 13,44 г, Калорийность - 253,84 ккал	пор	
150	Каша гречневая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 6,55 г, Жиры - 1,72 г, Углеводы - 29,69 г, Калорийность - 160,16 ккал	пор	
180	Чай без сахара, 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: 755 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 35,31 г, Жиры - 24,87 г, Углеводы - 83,48 г, Калорийность - 706,02 ккал		69,62
Стоимость			
Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		22,00
Стоимость			
ИТОГО: 1 765 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 65,9 г, Жиры - 47,02 г, Углеводы - 179,84 г, Калорийность - 1 420,31 ккал		

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



Меню
 Среда - 2 с/д до 11-лет

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
20	Сыр порционный Пищевая ценность: Белки - 5,2 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 68,8 ккал	пор	
200	Каша геркулесовая, (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		63,72
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			
60	Свекла отварная Пищевая ценность: Белки - 0,9 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 5,28 г, Калорийность - 25,2 ккал	пор	
200	Щи из свежей капусты на бульоне Пищевая ценность: Белки - 1,54 г, Жиры - 4,22 г, Углеводы - 9,16 г, Калорийность - 80,75 ккал	пор	
90	Биточки мясные паровые (говядина) Пищевая ценность: Белки - 13,72 г, Жиры - 13,1 г, Углеводы - 8,22 г, Калорийность - 205,7 ккал	пор	
150	Рожки отварные Пищевая ценность: Белки - 6,41 г, Жиры - 3,66 г, Углеводы - 40,94 г, Калорийность - 222,48 ккал	пор	
180	Компот из свежих яблок без сахара, (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 4,97 г, Калорийность - 22,68 ккал	пор	
45	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,83 г, Жиры - 1,49 г, Углеводы - 21,74 г, Калорийность - 116,55 ккал	пор	
ИТОГО: 725 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 26,54 г, Жиры - 22,66 г, Углеводы - 90,31 г, Калорийность - 673,36 ккал		69,62
Стоимость			
Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		22,00
Стоимость			
ИТОГО: 1 705 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 52,53 г, Жиры - 41,1 г, Углеводы - 199,34 г, Калорийность - 1 388,28 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



Четверг - 2 с/д до 11 лет

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	
90	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые Пищевая ценность: Белки - 17,83 г, Жиры - 10,83 г, Углеводы - 7,73 г, Калорийность - 204,29 ккал	пор	
150	Картофель отварной Пищевая ценность: Белки - 3,21 г, Жиры - 0,64 г, Углеводы - 25,82 г, Калорийность - 121,89 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: 510 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 24,87 г, Жиры - 12,88 г, Углеводы - 55,12 г, Калорийность - 441,17 ккал		63,72
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 (курага) Пищевая ценность: Белки - 0,52 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 5,1 г, Калорийность - 23,2 ккал	пор	
ИТОГО: 170 гр	Пищевая ценность промежуточного питания: Белки - 2,8 г, Жиры - 6,4 г, Углеводы - 26,63 г, Калорийность - 175,8 ккал		
Стоимость			

Обед			
60	Салат из белокочанной капусты Пищевая ценность: Белки - 0,87 г, Жиры - 3,06 г, Углеводы - 3,15 г, Калорийность - 44,1 ккал	пор	
200	Суп с вермишелью на бульоне Пищевая ценность: Белки - 1,48 г, Жиры - 2,2 г, Углеводы - 9,92 г, Калорийность - 65,49 ккал	пор	
200	Плов из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 16,52 г, Жиры - 18,59 г, Углеводы - 35,95 г, Калорийность - 376,68 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	
ИТОГО: 685 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 22,73 г, Жиры - 25,36 г, Углеводы - 72,97 г, Калорийность - 612,07 ккал		69,62
Стоимость			

Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		22,00
Стоимость			
ИТОГО: 1 715 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 57,06 г, Жиры - 45,02 г, Углеводы - 183,13 г, Калорийность - 1 378,04 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



Пятница

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
190	Запеканка творожная с ягодным соусом, (сироп стевии) Пищевая ценность: Белки - 27,58 г, Жиры - 11,9 г, Углеводы - 19,82 г, Калорийность - 301,39 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	
40	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	
ИТОГО: 430 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 31,24 г, Жиры - 13,28 г, Углеводы - 40,96 г, Калорийность - 414,78 ккал		63,72
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			
60	Нарезка овощная Пищевая ценность: Белки - 0,54 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 1,71 г, Калорийность - 10,5 ккал	пор	
200	Борщ из свежей капусты на бульоне Пищевая ценность: Белки - 4,13 г, Жиры - 4,26 г, Углеводы - 8,58 г, Калорийность - 88,43 ккал	пор	
120	Рыба, тушенная с овощами Пищевая ценность: Белки - 19,38 г, Жиры - 16,9 г, Углеводы - 1,33 г, Калорийность - 129 ккал	пор	
150	Каша гречневая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 6,55 г, Жиры - 1,72 г, Углеводы - 29,69 г, Калорийность - 160,16 ккал	пор	
180	Чай без сахара, 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: 755 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 34,63 г, Жиры - 24,5 г, Углеводы - 64,56 г, Калорийность - 511,93 ккал		69,62
Стоимость			
Полдник			
150	Фрукты (яблоки зеленые) Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,29 г, Углеводы - 20,42 г, Калорийность - 87 ккал	пор	
200	Кефир обезжир. Пищевая ценность: Белки - 6 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 8 г, Калорийность - 62 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 6,66 г, Жиры - 0,39 г, Углеводы - 28,42 г, Калорийность - 149 ккал		22,00
Стоимость			
ИТОГО: 1 705 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 75,05 г, Жиры - 44,6 г, Углеводы - 161,22 г, Калорийность - 1 253,9 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