



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

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Рожки отварные с сыром</b> Пищевая ценность: Белки - 15,25 г, Жиры - 12,6 г, Углеводы - 50,84 г, Калорийность - 379,34 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: 450 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,72 г, Жиры - 14,3 г, Углеводы - 76,67 г, Калорийность - 516,93 ккал</b>		<b>68,44</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>			
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>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>Гуляш из птицы (грудки)</b> Пищевая ценность: Белки - 18,03 г, Жиры - 13,42 г, Углеводы - 3,73 г, Калорийность - 211 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>Компот ассорти без сахара, (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 2,02 г, Калорийность - 15,12 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 - 30,1 г, Жиры - 21,66 г, Углеводы - 80,42 г, Калорийность - 649,62 ккал</b>		<b>74,93</b>
<b>Стоимость</b>			
<b>ИТОГО: 1 490 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 52,62 г, Жиры - 42,36 г, Углеводы - 183,71 г, Калорийность - 1 342,34 ккал</b>		

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

Зав. производством: \_\_\_\_\_ / ()

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

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

Телефон: 8 8342 54-66-11



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

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	
250	<b>Каша пшеничная молочная, (сироп стевии)</b> Пищевая ценность: Белки - 6,01 г, Жиры - 3,11 г, Углеводы - 24,45 г, Калорийность - 150,68 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: 550 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 23,19 г, Жиры - 16,32 г, Углеводы - 50,97 г, Калорийность - 445,27 ккал</b>		<b>68,44</b>

**Стоимость**

<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>		

**Стоимость**

<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом</b> Пищевая ценность: Белки - 0,94 г, Жиры - 5,15 г, Углеводы - 3,47 г, Калорийность - 65,12 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>Шницель рубленый из мяса птицы с соусом сметанно-томатным</b> Пищевая ценность: Белки - 21,24 г, Жиры - 14,39 г, Углеводы - 14,71 г, Калорийность - 279,62 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	
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	
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 - 41,42 г, Жиры - 29,16 г, Углеводы - 102,62 г, Калорийность - 847,04 ккал</b>		<b>74,93</b>

**Стоимость**

<b>ИТОГО: 1 620 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 67,41 г, Жиры - 51,88 г, Углеводы - 180,21 г, Калорийность - 1 468,11 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**  
**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. (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>68,44</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>			
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	
100	<b>Биточки мясные паровые (говядина)</b> Пищевая ценность: Белки - 15,24 г, Жиры - 14,55 г, Углеводы - 9,13 г, Калорийность - 228,53 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, (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 - 31,63 г, Жиры - 26,43 г, Углеводы - 112,56 г, Калорийность - 816,93 ккал</b>		<b>74,93</b>
<b>Стоимость</b>			
<b>ИТОГО: 1 560 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 53,81 г, Жиры - 46,08 г, Углеводы - 206,1 г, Калорийность - 1 460,56 ккал</b>		

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

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	
100	<b>Котлеты рубленые из мяса птицы паровые</b> Пищевая ценность: Белки - 19,81 г, Жиры - 12,03 г, Углеводы - 8,59 г, Калорийность - 226,97 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	
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: 560 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 28,35 г, Жиры - 14,54 г, Углеводы - 65,97 г, Калорийность - 514,12 ккал</b>		<b>68,44</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>			
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	
250	<b>Плов из мяса птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 20,87 г, Жиры - 24,1 г, Углеводы - 45,76 г, Калорийность - 482,81 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	
<b>ИТОГО: 840 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 29,31 г, Жиры - 34,45 г, Углеводы - 94,62 г, Калорийность - 807,46 ккал</b>		<b>74,93</b>
<b>Стоимость</b>			
<b>ИТОГО: 1 570 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 60,45 г, Жиры - 55,39 г, Углеводы - 187,22 г, Калорийность - 1 497,39 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**  
**Пятница - 2 с 11 лет и старше**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
220	<b>Запеканка творожная с ягодным соусом</b> Пищевая ценность: Белки - 33,02 г, Жиры - 13,86 г, Углеводы - 22,63 г, Калорийность - 352,92 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: 470 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 37,53 г, Жиры - 15,57 г, Углеводы - 48,6 г, Калорийность - 492,2 ккал</b>		<b>68,44</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>			
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 на бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 4,52 г, Жиры - 5,31 г, Углеводы - 10,9 г, Калорийность - 108,62 ккал	пор	
130	<b>Рыба, тушенная с овощами</b> Пищевая ценность: Белки - 22,03 г, Жиры - 19,09 г, Углеводы - 1,48 г, Калорийность - 145,44 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	
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 - 40,56 г, Жиры - 28,63 г, Углеводы - 81,12 г, Калорийность - 625,2 ккал</b>		<b>74,93</b>
<b>Стоимость</b>			
<b>ИТОГО: 1 540 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 80,61 г, Жиры - 50,64 г, Углеводы - 157 г, Калорийность - 1 295,6 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