



Меню
Понедельник - 1 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
10	Масло порционно Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	
200	Омлет натуральный Пищевая ценность: Белки - 34,24 г, Жиры - 36,76 г, Углеводы - 6,07 г, Калорийность - 492,4 ккал	пор	
200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал	пор	
40	Батон Пищевая ценность: Белки - 2,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88 ккал	пор	
150	Фрукт (яблоко) Пищевая ценность: Белки - 0,6 г, Жиры - 0,6 г, Углеводы - 14,7 г, Калорийность - 70,5 ккал	пор	
ИТОГО: 600 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 37,92 г, Жиры - 48,06 г, Углеводы - 52,34 г, Калорийность - 770,39 ккал		
Стоимость			68,44
Обед			
100	Икра овощная Пищевая ценность: Белки - 1,7 г, Жиры - 9 г, Углеводы - 9 г, Калорийность - 136 ккал	пор	
250	Щи из свежей капусты с на бульоне Пищевая ценность: Белки - 2,05 г, Жиры - 5,87 г, Углеводы - 11,69 г, Калорийность - 107,82 ккал	пор	
250	Плов из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 20,53 г, Жиры - 23,02 г, Углеводы - 53,71 г, Калорийность - 503,21 ккал	пор	
180	Компот из сухофруктов Пищевая ценность: Белки - 0,03 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 12,44 г, Калорийность - 49,93 ккал	пор	
40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 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: 860 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 30,74 г, Жиры - 39,54 г, Углеводы - 125,84 г, Калорийность - 994,57 ккал		
Стоимость			74,93
ИТОГО: 1 460 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 68,66 г, Жиры - 84,6 г, Углеводы - 178,18 г, Калорийность - 1 764,96 ккал		

Зам. директора по производству /Чернов Игорь Васильевич/

Зав. производством: /0/

Рук. производственного отдела /Ряушкина 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
Завтрак			
50	Печенье Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 7,69 г, Углеводы - 34,65 г, Калорийность - 220 ккал	пор	
250	Каша манная молочная с маслом Пищевая ценность: Белки - 7,61 г, Жиры - 7,13 г, Углеводы - 41,44 г, Калорийность - 261,43 ккал	пор	
200	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром" / чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 2,95 г, Жиры - 2,7 г, Углеводы - 19,66 г, Калорийность - 114,73 ккал	пор	
50	Батон Пищевая ценность: Белки - 3,5 г, Жиры - 0,5 г, Углеводы - 23 г, Калорийность - 110 ккал	пор	
ИТОГО: 550 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 17,97 г, Жиры - 18,02 г, Углеводы - 118,74 г, Калорийность - 706,16 ккал		
Стоимость			68,44
Обед			
100	Салат из свеклы с яблоками Пищевая ценность: Белки - 1,14 г, Жиры - 6,16 г, Углеводы - 11,52 г, Калорийность - 106,64 ккал	пор	
250	Суп гороховый на бульоне Пищевая ценность: Белки - 6,13 г, Жиры - 5,54 г, Углеводы - 18,54 г, Калорийность - 148,56 ккал	пор	
100	Котлеты рубленые из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 12,47 г, Жиры - 19,73 г, Углеводы - 13,54 г, Калорийность - 282,78 ккал	пор	
180	Картофельное пюре Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 4,75 г, Углеводы - 27,82 г, Калорийность - 169,69 ккал	пор	
180	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 12,17 г, Калорийность - 50,78 ккал	пор	
40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 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: 890 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 30,32 г, Жиры - 37,87 г, Углеводы - 122,58 г, Калорийность - 956,13 ккал		
Стоимость			74,93
ИТОГО: 1 440 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 48,29 г, Жиры - 55,9 г, Углеводы - 241,32 г, Калорийность - 1 662,29 ккал		

директора по производству _____ / (Чернов Игорь Васильевич)
 производством: _____ / 0
 производственного отдела _____ / (Яушкина Марина Николаевна)
 смет-калькулятор _____ / (Родина Валентина Федоровна)
 фон: 8 8342 54-66-11



Меню
Среда - 1 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
130	Тефтели мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 13,86 г, Жиры - 21,27 г, Углеводы - 15,55 г, Калорийность - 308,4 ккал	пор	
180	Каша гречневая вязкая Пищевая ценность: Белки - 5,59 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 25,19 г, Калорийность - 168,57 ккал	пор	
200	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	
40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал	пор	
ИТОГО: 550 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 22,72 г, Жиры - 26,73 г, Углеводы - 73,58 г, Калорийность - 625,72 ккал		
Стоимость			68,44

Обед			
100	Салат из моркови с изюмом Пищевая ценность: Белки - 1,31 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 23,18 г, Калорийность - 100,69 ккал	пор	
250	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне Пищевая ценность: Белки - 4,63 г, Жиры - 5,91 г, Углеводы - 12,05 г, Калорийность - 119,09 ккал	пор	
185	Тельмени Пищевая ценность: Белки - 0,04 г, Жиры - 3,63 г, Углеводы - 0,07 г, Калорийность - 33,05 ккал	пор	
180	Компот из свежих яблок Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 15,2 г, Калорийность - 63,6 ккал	пор	
40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 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: 795 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 12,56 г, Жиры - 11,46 г, Углеводы - 89,49 г, Калорийность - 514,04 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 345 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 35,28 г, Жиры - 38,18 г, Углеводы - 163,07 г, Калорийность - 1 139,76 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
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 с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал	пор	
40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал	пор	
200	Сок 200 мл в инд.уп. Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 22,4 г, Калорийность - 90 ккал	пор	
ИТОГО: 640 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 18,49 г, Жиры - 12,97 г, Углеводы - 105,96 г, Калорийность - 616,73 ккал		
Стоимость			68,44
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с кукурузой Пищевая ценность: Белки - 2,02 г, Жиры - 7,18 г, Углеводы - 13,24 г, Калорийность - 126,83 ккал	пор	
250	Рассольник московский на бульоне (крупа перловая) Пищевая ценность: Белки - 2,39 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 16,05 г, Калорийность - 121,36 ккал	пор	
250	Жаркое по-домашнему Пищевая ценность: Белки - 17,91 г, Жиры - 21,22 г, Углеводы - 26,75 г, Калорийность - 375,93 ккал	пор	
180	Компот из сухофруктов Пищевая ценность: Белки - 0,03 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 12,44 г, Калорийность - 49,93 ккал	пор	
40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 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: 860 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 28,79 г, Жиры - 35,27 г, Углеводы - 109,47 г, Калорийность - 871,65 ккал		
Стоимость			74,93
ИТОГО: 1 500 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 47,28 г, Жиры - 48,24 г, Углеводы - 215,43 г, Калорийность - 1 488,38 ккал		

Зам. директора по производству (Чарнов 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
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" с маслом Пищевая ценность: Белки - 7,29 г, Жиры - 8,2 г, Углеводы - 42,43 г, Калорийность - 273,57 ккал	пор	
200	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	
40	Батон Пищевая ценность: Белки - 2,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88 ккал	пор	
40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал	пор	
ИТОГО: 550 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 18,57 г, Жиры - 14,2 г, Углеводы - 93,67 г, Калорийность - 579,12 ккал		
Стоимость			68,44

Обед			
100	Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки - 1,56 г, Жиры - 7,18 г, Углеводы - 8,23 г, Калорийность - 104,23 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 Пищевая ценность: Белки - 14,16 г, Жиры - 22,7 г, Углеводы - 14,16 г, Калорийность - 319,21 ккал	пор	
180	Каша гречневая вязкая Пищевая ценность: Белки - 5,59 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 25,19 г, Калорийность - 168,57 ккал	пор	
180	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 12,05 г, Калорийность - 49,4 ккал	пор	
40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 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: 890 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 29,79 г, Жиры - 39,91 г, Углеводы - 111,06 г, Калорийность - 925,95 ккал		
Стоимость			74,93
ИТОГО: 1 440 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 48,36 г, Жиры - 54,11 г, Углеводы - 204,72 г, Калорийность - 1 504,67 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