

*Смирнов С.А. Директор*



**Меню**  
**Понедельник - 1 Старшие**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
10	<b>Масло порционно</b> Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	
200	<b>Рожки отварные с сыром</b> Пищевая ценность: Белки - 14,53 г, Жиры - 12,38 г, Углеводы - 51,2 г, Калорийность - 373,58 ккал	пор	
200	<b>Чай без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 0,08 ккал	пор	
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,7 г, Жиры - 0,65 г, Углеводы - 21,6 г, Калорийность - 105,5 ккал	пор	
150	<b>Фрукт, 1 шт</b> Пищевая ценность: Белки - 0,6 г, Жиры - 0,6 г, Углеводы - 14,7 г, Калорийность - 70,5 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 610 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,13 г, Жиры - 20,93 г, Углеводы - 87,7 г, Калорийность - 615,76 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</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>Щи из свежей капусты с картофелем</b> Пищевая ценность: Белки - 1,95 г, Жиры - 5,26 г, Углеводы - 3,99 г, Калорийность - 102,51 ккал	пор	
250	<b>Каша перловая с курицей</b> Пищевая ценность: Белки - 22,48 г, Жиры - 18,96 г, Углеводы - 48,5 г, Калорийность - 453,39 ккал	пор	
180	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 0,7 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 9,13 г, Калорийность - 40,86 ккал	пор	
80	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 5,92 г, Жиры - 1,04 г, Углеводы - 34,56 г, Калорийность - 168,8 ккал	пор	
0,035	<b>Кислота аскорбиновая, 35 мг</b> Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 0 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 860,04 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 32,76 г, Жиры - 34,31 г, Углеводы - 105,18 г, Калорийность - 901,56 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

<b>ИТОГО: 1 470,04 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 51,89 г, Жиры - 55,24 г, Углеводы - 192,88 г, Калорийность - 1 517,32 ккал</b>		
---------------------------	---	--	--

Цены указаны с учетом НДС

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

Зав. производством: *Марина Яушкина* / (Яушкина Марина Николаевна)

Рук. производственного отдела *Валентина Родина* / (Родина Валентина Федоровна)

Экономист-калькулятор *Марина Яушкина* / (Яушкина Марина Николаевна)

Телефон: 8 8342 54-66-11

*Сидорова С.А.*



**Меню**  
**Вторник - 1 Старшие**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
250	Каша пшённая молочная без сахара Пищевая ценность: Белки - 11,03 г, Жиры - 8,86 г, Углеводы - 48,63 г, Калорийность - 319,43 ккал	пор	
200	Чай без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 0,08 ккал	пор	
40	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,96 г, Жиры - 0,52 г, Углеводы - 17,28 г, Калорийность - 84,4 ккал	пор	
150	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,6 г, Жиры - 0,6 г, Углеводы - 14,7 г, Калорийность - 70,5 ккал	пор	
ИТОГО: 640 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 14,81 г, Жиры - 10,04 г, Углеводы - 80,68 г, Калорийность - 474,41 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</b>

<b>Обед</b>			
100	Салат из белокочанной капусты Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,1 г, Углеводы - 5,24 г, Калорийность - 73,59 ккал	пор	
250	Суп картофельный с вермишелью Пищевая ценность: Белки - 1,85 г, Жиры - 3,25 г, Углеводы - 8,8 г, Калорийность - 86,85 ккал	пор	
100	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые Пищевая ценность: Белки - 17,82 г, Жиры - 19,35 г, Углеводы - 8,32 г, Калорийность - 276,19 ккал	пор	
180	Картофельное пюре Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 4,74 г, Углеводы - 2,6 г, Калорийность - 171,36 ккал	пор	
180	Чай без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 0,07 г, Калорийность - 0,07 ккал	пор	
80	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 5,92 г, Жиры - 1,04 г, Углеводы - 34,56 г, Калорийность - 168,8 ккал	пор	
ИТОГО: 890 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,14 г, Жиры - 33,54 г, Углеводы - 59,58 г, Калорийность - 776,86 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

ИТОГО: 1 530 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 45,95 г, Жиры - 43,57 г, Углеводы - 140,26 г, Калорийность - 1 251,26 ккал
-----------------	--

Цены указаны с учетом НДС

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

Зав. производством: *Юлия* /О/ *Юлия*

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

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

Телефон: 8 8342 54-66-11



**Меню**  
**Среда - 1 Старшие**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Горошек зеленый отварной</b> Пищевая ценность: Белки - 1,24 г, Жиры - 0,08 г, Углеводы - 2,6 г, Калорийность - 16 ккал	пор	
130	<b>Тефтели мясные с томатным соусом на пару</b> Пищевая ценность: Белки - 15,75 г, Жиры - 23,66 г, Углеводы - 6,02 г, Калорийность - 299,35 ккал	пор	
180	<b>Каша гречневая вязкая</b> Пищевая ценность: Белки - 5,58 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 25,19 г, Калорийность - 168,57 ккал	пор	
200	<b>Чай без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 0,08 ккал	пор	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 2,96 г, Жиры - 0,52 г, Углеводы - 17,28 г, Калорийность - 84,4 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 590 гр</b>		<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 25,75 г, Жиры - 29,4 г, Углеводы - 51,17 г, Калорийность - 568,4 ккал</b>	
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</b>

<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоком</b> Пищевая ценность: Белки - 0,92 г, Жиры - 6,16 г, Углеводы - 6,8 г, Калорийность - 87,74 ккал	пор	
250	<b>Рассольник московский (крупа перловая)</b> Пищевая ценность: Белки - 2,39 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 34,8 г, Калорийность - 121,78 ккал	пор	
250	<b>Рагу овощное из птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 19,76 г, Жиры - 22,55 г, Углеводы - 6,65 г, Калорийность - 381,23 ккал	пор	
180	<b>Компот ассорти без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 0,58 г, Калорийность - 9,36 ккал	пор	
80	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 5,92 г, Жиры - 1,04 г, Углеводы - 34,56 г, Калорийность - 168,8 ккал	пор	
0,035	<b>Кислота аскорбиновая, 35 мг</b> Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 0 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 860,04 гр</b>		<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 29,19 г, Жиры - 35,03 г, Углеводы - 83,38 г, Калорийность - 768,91 ккал</b>	
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

<b>ИТОГО: 1 450,04 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 54,94 г, Жиры - 64,42 г, Углеводы - 134,54 г, Калорийность - 1 337,3 ккал</b>
---------------------------	--

Цены указаны с учетом НДС

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

*Сидорова С.А. Ковалева*



Меню  
Четверг - 1 Старшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</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	
200	Омлет натуральный Пищевая ценность: Белки - 34,24 г, Жиры - 36,76 г, Углеводы - 6,07 г, Калорийность - 492,4 ккал	пор	
200	Чай без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 0,08 ккал	пор	
50	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,7 г, Жиры - 0,65 г, Углеводы - 21,6 г, Калорийность - 105,5 ккал	пор	
ИТОГО: 550 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 39,38 г, Жиры - 43,55 г, Углеводы - 34,23 г, Калорийность - 684,82 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</b>

<b>Обед</b>			
100	Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки - 1,56 г, Жиры - 7,18 г, Углеводы - 4,15 г, Калорийность - 104,57 ккал	пор	
250	Рассольник московский (крупа перловая) Пищевая ценность: Белки - 2,33 г, Жиры - 4,33 г, Углеводы - 10,45 г, Калорийность - 115,21 ккал	пор	
100	Куры отварные Пищевая ценность: Белки - 26,37 г, Жиры - 25,94 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 335,58 ккал	пор	
180	Рожки отварные Пищевая ценность: Белки - 7 г, Жиры - 4,18 г, Углеводы - 49,48 г, Калорийность - 261,41 ккал	пор	
180	Компот из сухофруктов без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,7 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 9,13 г, Калорийность - 40,86 ккал	пор	
80	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 5,92 г, Жиры - 1,04 г, Углеводы - 34,56 г, Калорийность - 168,8 ккал	пор	
0,035	Кислота аскорбиновая, 35 мг Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 0 ккал	пор	
ИТОГО: 890,04 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 43,87 г, Жиры - 42,73 г, Углеводы - 107,77 г, Калорийность - 1 026,43 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

ИТОГО: 1 440,04 гр Пищевая ценность дня: Белки - 83,25 г, Жиры - 86,28 г, Углеводы - 142 г, Калорийность - 1 711,24 ккал

Цены указаны с учетом НДС

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

Зав. производством: *Юлия* / / *Юлия*

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

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

Телефон: 8 8342 54-66-11

*Синица С.А. Родина*



**Меню**  
**Пятница - 1 Старшие**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
250	Каша пшённая молочная без сахара Пищевая ценность: Белки - 11,03г, Жиры - 8,86 г, Углеводы - 48,63 г, Калорийность - 319,43 ккал	пор	
200	Чай без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 0,08 ккал	пор	
40	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,96 г, Жиры - 0,52 г, Углеводы - 17,28 г, Калорийность - 84,4 ккал	пор	
150	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,6 г, Жиры - 0,6 г, Углеводы - 14,7 г, Калорийность - 70,5 ккал	пор	
ИТОГО: 640 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 14,81 г, Жиры - 10,04 г, Углеводы - 80,68 г, Калорийность - 474,41 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</b>
<b>Обед</b>			
100	Салат из белокочанной капусты Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,1 г, Углеводы - 5,24 г, Калорийность - 73,59 ккал	пор	
250	Суп картофельный с горохом Пищевая ценность: Белки - 6,13 г, Жиры - 5,54 г, Углеводы - 12,49 г, Калорийность - 149,13 ккал	пор	
100	Котлеты рубленые из мяса паровые Пищевая ценность: Белки - 13,57 г, Жиры - 23,53 г, Углеводы - 8,97 г, Калорийность - 300,89 ккал	пор	
180	Каша гречневая вязкая Пищевая ценность: Белки - 5,58 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 25,19 г, Калорийность - 168,57 ккал	пор	
180	Компот из свежих яблок без сахара, 180 д Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 3,53 г, Калорийность - 16,92 ккал	пор	
80	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 5,92 г, Жиры - 1,04 г, Углеводы - 34,56 г, Калорийность - 168,8 ккал	пор	
ИТОГО: 890 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 32,79 г, Жиры - 40,43 г, Углеводы - 89,98 г, Калорийность - 877,9 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>
ИТОГО: 1 530 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 47,6 г, Жиры - 50,47 г, Углеводы - 170,66 г, Калорийность - 1 352,3 ккал		

Цены указаны с учетом НДС

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

Зав. производством: *Юлия* ( ) *Юлия*

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

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

Телефон: 8 8342 54-66-11

*Синица С. В. Родионова*



Меню  
Понедельник - 2 Старшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
100	Икра овощная Пищевая ценность: Белки - 1,7 г, Жиры - 9 г, Углеводы - 9 г, Калорийность - 136 ккал	пор	
200	Рожки отварные с сыром Пищевая ценность: Белки - 15,25 г, Жиры - 12,59 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 - 0,08 ккал	пор	
50	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,7 г, Жиры - 0,65 г, Углеводы - 21,6 г, Калорийность - 105,5 ккал	пор	
ИТОГО: 550 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 20,87 г, Жиры - 22,3 г, Углеводы - 81,51 г, Калорийность - 620,92 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</b>

<b>Обед</b>			
50	Горошек зеленый отварной Пищевая ценность: Белки - 1,55 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 3,25 г, Калорийность - 20 ккал	пор	
50	Кукуруза порционно Пищевая ценность: Белки - 1,43 г, Жиры - 0,3 г, Углеводы - 4,95 г, Калорийность - 28,9 ккал	пор	
250	Борщ из свежей капусты с картофелем, 250 д Пищевая ценность: Белки - 1,83 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 5,16 г, Калорийность - 98,87 ккал	пор	
100	Гуляш из птицы Пищевая ценность: Белки - 11,84 г, Жиры - 11,7 г, Углеводы - 4,03 г, Калорийность - 168,23 ккал	пор	
180	Каша рисовая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 4,84 г, Жиры - 5,29 г, Углеводы - 39,94 г, Калорийность - 226,97 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	
80	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 5,92 г, Жиры - 1,04 г, Углеводы - 34,56 г, Калорийность - 168,8 ккал	пор	
0,035	Кислота аскорбиновая, 35 мг Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 0 ккал	пор	
ИТОГО: 890,04 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 27,62 г, Жиры - 23,7 г, Углеводы - 92,47 г, Калорийность - 721,13 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

ИТОГО: 1 440,04 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 48,49 г, Жиры - 46 г, Углеводы - 173,98 г, Калорийность - 1 342,04 ккал
--------------------	---

Цены указаны с учетом НДС

Зам. директора по производству *Синица С. В.* / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: *Родионова С. В.* / ( ) *Родионова*

Рук. производственного отдела *Яушкина М. Н.* / (Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор *Родионова С. В.* / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11

*Смирнов*



Меню  
Вторник - 2 Старшие

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 пшённая молочная без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 11,03 г, Жиры - 8,86 г, Углеводы - 48,63 г, Калорийность - 319,43 ккал	пор	
200	<b>Чай без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 0,08 ккал	пор	
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,7 г, Жиры - 0,65 г, Углеводы - 21,6 г, Калорийность - 105,5 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 550 гр</b>	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 27,65 г, Жиры - 21,07 г, Углеводы - 71 г, Калорийность - 582,01 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</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 картофельный с горохом</b> Пищевая ценность: Белки - 6,13 г, Жиры - 5,54 г, Углеводы - 12,49 г, Калорийность - 149,13 ккал	пор	
100	<b>Шницель рубленый из мяса птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 18,5 г, Жиры - 20,43 г, Углеводы - 12,37 г, Калорийность - 304,98 ккал	пор	
180	<b>Каша гречневая вязкая</b> Пищевая ценность: Белки - 5,58 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 25,19 г, Калорийность - 168,57 ккал	пор	
180	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 0,7 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 9,13 г, Калорийность - 40,86 ккал	пор	
80	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 5,92 г, Жиры - 1,04 г, Углеводы - 34,56 г, Калорийность - 168,8 ккал	пор	
0,035	<b>Кислота аскорбиновая, 35 мг</b> Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 0 ккал	пор	
<b>ИТОГО: 890,04 гр</b>	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 37,95 г, Жиры - 39,3 г, Углеводы - 102,17 г, Калорийность - 935,58 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

<b>ИТОГО: 1 440,04 гр</b>	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 65,6 г, Жиры - 60,37 г, Углеводы - 173,17 г, Калорийность - 1 517,58 ккал</b>
---------------------------	--

Цены указаны с учетом НДС

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



Меню  
Среда - 2 Старшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
150	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,6 г, Жиры - 0,6 г, Углеводы - 14,7 г, Калорийность - 70,5 ккал	пор	
200	Запеканка творожная Пищевая ценность: Белки - 27,34 г, Жиры - 21,66 г, Углеводы - 18,71 г, Калорийность - 384,46 ккал	пор	
200	Чай без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 0,08 ккал	пор	
40	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,96 г, Жиры - 0,52 г, Углеводы - 17,28 г, Калорийность - 84,4 ккал	пор	
ИТОГО: 590 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 31,12 г, Жиры - 22,84 г, Углеводы - 50,77 г, Калорийность - 539,44 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</b>

<b>Обед</b>			
100	Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки - 1,56 г, Жиры - 7,18 г, Углеводы - 4,15 г, Калорийность - 104,57 ккал	пор	
250	Щи из свежей капусты с картофелем Пищевая ценность: Белки - 2,06 г, Жиры - 5,86 г, Углеводы - 4,13 г, Калорийность - 108,99 ккал	пор	
130	Биточки мясные с томатным соусом паровые Пищевая ценность: Белки - 13,47 г, Жиры - 26,03 г, Углеводы - 10,18 г, Калорийность - 327,93 ккал	пор	
180	Рожки отварные Пищевая ценность: Белки - 7 г, Жиры - 4,18 г, Углеводы - 49,48 г, Калорийность - 261,41 ккал	пор	
180	Компот из яблок без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,11 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 2,95 г, Калорийность - 12,65 ккал	пор	
80	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 5,92 г, Жиры - 1,04 г, Углеводы - 34,56 г, Калорийность - 168,8 ккал	пор	
0,035	Кислота аскорбиновая, 35 мг Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 0 ккал	пор	
ИТОГО: 920,04 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 30,11 г, Жиры - 44,29 г, Углеводы - 105,45 г, Калорийность - 984,35 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

ИТОГО: 1 510,04 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 61,23 г, Жиры - 67,12 г, Углеводы - 156,22 г, Калорийность - 1 523,78 ккал
--------------------	--

Цены указаны с учетом НДС

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

Зав. производством: Юлия / ()

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

Экономист-калькулятор Валентина Родина / (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11



*Смирнов С.А. Родина*



**Меню**  
**Четверг - 2 Старшие**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Горошек зеленый отварной</b> Пищевая ценность: Белки - 1,24 г, Жиры - 0,08 г, Углеводы - 2,6 г, Калорийность - 16 ккал	пор	
100	<b>Котлеты рубленые из мяса птицы паровые</b> Пищевая ценность: Белки - 17,82 г, Жиры - 19,35 г, Углеводы - 8,32 г, Калорийность - 276,19 ккал	пор	
180	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b> Пищевая ценность: Белки - 4,84 г, Жиры - 5,29 г, Углеводы - 39,94 г, Калорийность - 226,97 ккал	пор	
200	<b>Чай без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 0,08 ккал	пор	
55	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 4,07 г, Жиры - 0,72 г, Углеводы - 23,76 г, Калорийность - 116,05 ккал	пор	
ИТОГО: 575 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 28,2 г, Жиры - 25,49 г, Углеводы - 74,69 г, Калорийность - 635,29 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</b>

<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 1,22 г, Жиры - 6,09 г, Углеводы - 6,49 г, Калорийность - 86,84 ккал	пор	
250	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем, 250 д</b> Пищевая ценность: Белки - 1,83 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 5,16 г, Калорийность - 98,87 ккал	пор	
250	<b>Жаркое по-домашнему</b> Пищевая ценность: Белки - 18,34 г, Жиры - 21,18 г, Углеводы - 4,6 г, Калорийность - 379,44 ккал	пор	
180	<b>Компот ассорти без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 0,58 г, Калорийность - 9,36 ккал	пор	
80	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 5,92 г, Жиры - 1,04 г, Углеводы - 34,56 г, Калорийность - 168,8 ккал	пор	
0,035	<b>Кислота аскорбиновая, 35 мг</b> Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 0 ккал	пор	
ИТОГО: 860,04 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 27,52 г, Жиры - 33,58 г, Углеводы - 51,38 г, Калорийность - 743,31 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

ИТОГО: 1 435,04 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 55,71 г, Жиры - 59,07 г, Углеводы - 126,07 г, Калорийность - 1 378,6 ккал
--------------------	---

Цены указаны с учетом НДС

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

Зав. производством: *Юлия* / (Юшкова)

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

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

Телефон: 8 8342 54-66-11

