



Меню  
Понедельник - 1 Старшие  
20 февраля 2023

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	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 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: 600 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 38,52 г, Жиры - 45,98 г, Углеводы - 53,26 г, Калорийность - 785,99 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 картофелем на курином бульоне, Пищевая ценность: Белки - 2,05 г, Жиры - 5,87 г, Углеводы - 11,79 г, Калорийность - 108,32 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 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 15,97 г, Калорийность - 63,84 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 - 30,71 г, Жиры - 39,53 г, Углеводы - 129,47 г, Калорийность - 1 008,97 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 460 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 69,23 г, Жиры - 85,51 г, Углеводы - 182,73 г, Калорийность - 1 794,96 ккал
-----------------	--

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





**Меню**  
**Вторник - 1 Старшие**  
**21 февраля 2023**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
50	Зефир, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,4 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 39,9 г, Калорийность - 163 ккал	пор	
250	Каша рисовая молочная Пищевая ценность: Белки - 6,85 г, Жиры - 7,08 г, Углеводы - 47,29 г, Калорийность - 281,09 ккал	пор	
200	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром" Пищевая ценность: Белки - 2,95 г, Жиры - 2,7 г, Углеводы - 19,66 г, Калорийность - 114,73 ккал	пор	
40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал	пор	
ИТОГО: 540 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 13,24 г, Жиры - 10,15 г, Углеводы - 126,52 г, Калорийность - 652,82 ккал		
Стоимость			68,44

Обед			
100	Салат из свеклы отварной Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,09 г, Углеводы - 8,45 г, Калорийность - 85,27 ккал	пор	
250	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне , Пищевая ценность: Белки - 1,85 г, Жиры - 3,25 г, Углеводы - 12,48 г, Калорийность - 86,78 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 - 28,15 г, Калорийность - 171,36 ккал	пор	
180	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 12,17 г, Калорийность - 50,76 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 - 26,34 г, Жиры - 34,52 г, Углеводы - 113,79 г, Калорийность - 874,55 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 430 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 39,59 г, Жиры - 44,67 г, Углеводы - 240,31 г, Калорийность - 1 527,37 ккал
-----------------	--

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



Меню  
Среда - 1 Старшие  
22 февраля 2023

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
40	Горошек зеленый отварной Пищевая ценность: Белки - 1,24 г, Жиры - 0,08 г, Углеводы - 2,6 г, Калорийность - 16 ккал	пор	
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: 590 гр			Пищевая ценность завтрака: Белки - 23,96 г, Жиры - 26,81 г, Углеводы - 76,18 г, Калорийность - 641,72 ккал
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</b>

<b>Обед</b>			
100	Салат из моркови с яблоком Пищевая ценность: Белки - 0,92 г, Жиры - 6,16 г, Углеводы - 12,79 г, Калорийность - 111,68 ккал	пор	
250	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне Пищевая ценность: Белки - 1,97 г, Жиры - 5,84 г, Углеводы - 12,45 г, Калорийность - 110,21 ккал	пор	
250	Жаркое по-домашнему Пищевая ценность: Белки - 17,91 г, Жиры - 21,22 г, Углеводы - 29,07 г, Калорийность - 377,53 ккал	пор	
180	Компот из свежих яблок Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 15,5 г, Калорийность - 64,8 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 - 27,38 г, Жиры - 35 г, Углеводы - 108,81 г, Калорийность - 861,82 ккал
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

ИТОГО: 1 450 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 51,34 г, Жиры - 61,81 г, Углеводы - 184,98 г, Калорийность - 1 503,54 ккал
-----------------	--

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