



Ерму

Меню
Понедельник - 1 Старшие

10 апреля 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 пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 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 - 38,16 г, Жиры - 44,98 г, Углеводы - 53,62 г, Калорийность - 776,39 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 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 - 68,87 г, Жиры - 84,51 г, Углеводы - 183,09 г, Калорийность - 1 785,36 ккал	

Цены указаны с учетом НДС

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
Вторник 1. Старшие

11 апреля 2023

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 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	Батон Пищевая ценность: Белки - 2,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88 ккал	пор	
ИТОГО: 540 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 16,5 г, Жиры - 17,87 г, Углеводы - 119,99 г, Калорийность - 703,82 ккал		
Стоимость			68,44

Обед			
100	Салат из свеклы с сыром Пищевая ценность: Белки - 3,92 г, Жиры - 7,69 г, Углеводы - 7,74 г, Калорийность - 116,31 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 - 28,82 г, Жиры - 37,12 г, Углеводы - 113,08 г, Калорийность - 905,59 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 430 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 45,33 г, Жиры - 54,99 г, Углеводы - 233,07 г, Калорийность - 1 609,41 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


12 апреля 2023

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
130	Тертели 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 квашеной капусты Пищевая ценность: Белки - 1,53 г, Жиры - 5,13 г, Углеводы - 4,05 г, Калорийность - 70,9 ккал	пор	
250	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне Пищевая ценность: Белки - 4,67 г, Жиры - 5,92 г, Углеводы - 12,45 г, Калорийность - 121,01 ккал	пор	
100	Цыпленок запеченный (голень) Пищевая ценность: Белки - 26 г, Жиры - 15,2 г, Углеводы - 0,54 г, Калорийность - 250,4 ккал	пор	
180	Рожки отварные Пищевая ценность: Белки - 7,74 г, Жиры - 4,54 г, Углеводы - 49,42 г, Калорийность - 269,65 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: 890 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 46,52 г, Жиры - 32,56 г, Углеводы - 120,96 г, Калорийность - 974,36 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 440 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 69,25 г, Жиры - 59,29 г, Углеводы - 194,53 г, Калорийность - 1 600,08 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
Четверг - 1 Старшие

13 апреля 2023

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			63,72
Обед			
100	Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки - 1,56 г, Жиры - 7,18 г, Углеводы - 8,28 г, Калорийность - 104,5 ккал	пор	
250	Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая) Пищевая ценность: Белки - 2,4 г, Жиры - 5,23 г, Углеводы - 16,13 г, Калорийность - 121,76 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 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 - 28,31 г, Жиры - 35,27 г, Углеводы - 108,45 г, Калорийность - 865,23 ккал		
Стоимость			74,93
ИТОГО: 1 500 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 46,8 г, Жиры - 48,24 г, Углеводы - 214,41 г, Калорийность - 1 481,96 ккал		

Цены указаны с учетом НДС

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
Пятница - 1 Старшие

14 апреля 2023

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" 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	Салат картофельный с морковью Пищевая ценность: Белки - 4,28 г, Жиры - 5,87 г, Углеводы - 10,28 г, Калорийность - 111,4 ккал	пор	
250	Суп картофельный с горохом на курином бульоне, Пищевая ценность: Белки - 6,17 г, Жиры - 5,55 г, Углеводы - 18,95 г, Калорийность - 150,6 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 - 36,84 г, Жиры - 40,88 г, Углеводы - 119,62 г, Калорийность - 996,78 ккал		
Стоимость			74,93

ИТОГО: 1 440 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 55,4 г, Жиры - 55,08 г, Углеводы - 213,29 г, Калорийность - 1 575,9 ккал
------------------------	---

Цены указаны с учетом НДС

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