




Марь

Меню
Понедельник - 2 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	
150	Фрукт (яблоко) Пищевая ценность: Белки - 0,6 г, Жиры - 0,6 г, Углеводы - 14,7 г, Калорийность - 70,5 ккал	пор	
ИТОГО: 590 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,09 г, Жиры - 13,57 г, Углеводы - 98,26 г, Калорийность - 597,23 ккал		68,44
Стоимость			

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	Суп гороховый на бульоне, 250 сл/ч Пищевая ценность: Белки - 9,62 г, Жиры - 6,89 г, Углеводы - 18,78 г, Калорийность - 174,89 ккал	пор	
130	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе Пищевая ценность: Белки - 35,69 г, Жиры - 6,91 г, Углеводы - 1,55 г, Калорийность - 211,15 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 Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 12,55 г, Калорийность - 57,24 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: 920 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 58,32 г, Жиры - 25,91 г, Углеводы - 115,87 г, Калорийность - 938,76 ккал		84,90
Стоимость			

ИТОГО: 1 510 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 77,41 г, Жиры - 39,48 г, Углеводы - 214,14 г, Калорийность - 1 535,99 ккал		
-----------------	--	--	--

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



Меню
Вторник - 2 с 11 лет и старше



Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
200	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком Пищевая ценность: Белки - 26,94 г, Жиры - 15,21 г, Углеводы - 53,35 г, Калорийность - 463,62 ккал	пор	
200	Кофейный напиток Пищевая ценность: Белки - 2,22 г, Жиры - 2,25 г, Углеводы - 16,32 г, Калорийность - 94,5 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	
40	Батон Пищевая ценность: Белки - 2,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88 ккал	пор	
ИТОГО: 640 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 31,96 г, Жиры - 17,86 г, Углеводы - 110,47 г, Калорийность - 736,12 ккал		68,44

Стоимость

Обед			
100	Салат картофельный с зеленым горошком Пищевая ценность: Белки - 1,78 г, Жиры - 6,93 г, Углеводы - 9,96 г, Калорийность - 109,76 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	
100	Шницель рубленый из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 20,9 г, Жиры - 5,96 г, Углеводы - 12,24 г, Калорийность - 187,66 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 - 39,53 г, Жиры - 25,97 г, Углеводы - 110,48 г, Калорийность - 832,08 ккал		84,90
Стоимость			

ИТОГО: 1 530 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 71,49 г, Жиры - 43,43 г, Углеводы - 220,95 г, Калорийность - 1 568,21 ккал
-----------------	--

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

Зав. производством: Вен _____ (/)

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
Завтрак			
10	Масло порционно Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	
250	Каша пшеничная молочная Пищевая ценность: Белки - 7,09 г, Жиры - 5,43 г, Углеводы - 34,52 г, Калорийность - 216,03 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	
50	Батон Пищевая ценность: Белки - 3,5 г, Жиры - 0,5 г, Углеводы - 23 г, Калорийность - 110 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 - 13,91 г, Жиры - 13,55 г, Углеводы - 90,37 г, Калорийность - 539,51 ккал		
Стоимость			68,44

Обед			
100	Салат из свежкы отварной Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,09 г, Углеводы - 6,45 г, Калорийность - 85,27 ккал	пор	
250	Суп картофельный с крупой Пищевая ценность: Белки - 4,58 г, Жиры - 2,92 г, Углеводы - 15,2 г, Калорийность - 104,7 ккал	пор	
130	Биточки мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 16,12 г, Жиры - 22,78 г, Углеводы - 16,26 г, Калорийность - 336,03 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 - 15,2 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: 920 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 36,46 г, Жиры - 37,11 г, Углеводы - 143,52 г, Калорийность - 1 056,85 ккал		
Стоимость			84,90

ИТОГО: 1 470 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 50,37 г, Жиры - 50,66 г, Углеводы - 233,9 г, Калорийность - 1 596,37 ккал
-----------------	---

Зам. директора по производству (Чернов Игорь Васильевич)
 Зав. производством: ()
 Рук. производственного отдела (Яушкина Марина Николаевна)
 Экономист-калькулятор (Родина Валентина Федоровна)



Меню
Четверг - 2 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
30	Горошек зеленый отварной Пищевая ценность: Белки - 0,93 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,95 г, Калорийность - 12 ккал	пор	
100	Котлеты рубленые из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 12,44 г, Жиры - 10,66 г, Углеводы - 13,76 г, Калорийность - 214,03 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	
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	
ИТОГО: 550 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 24,45 г, Жиры - 16,38 г, Углеводы - 88,37 г, Калорийность - 600,39 ккал		68,44
Стоимость			

Обед			
100	Огурцы солёные порционные Пищевая ценность: Белки - 0,8 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 1,7 г, Калорийность - 13 ккал	пор	
250	Щи из свежей капусты на бульоне Пищевая ценность: Белки - 2,05 г, Жиры - 5,87 г, Углеводы - 11,69 г, Калорийность - 107,82 ккал	пор	
250	Рагу овощное из птицы Пищевая ценность: Белки - 19,28 г, Жиры - 22,6 г, Углеводы - 24,76 г, Калорийность - 378,07 ккал	пор	
180	Компот из сухофруктов Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 18,26 г, Калорийность - 74,6 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: 860 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 28,8 г, Жиры - 30,21 г, Углеводы - 95,41 г, Калорийность - 771,09 ккал		84,90
Стоимость			

ИТОГО: 1 410 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 53,26 г, Жиры - 46,58 г, Углеводы - 183,78 г, Калорийность - 1 371,48 ккал
-----------------	--

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



Меню
Пятница - 2 с 11 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
50	Яйцо отварное Пищевая ценность: Белки - 12,7 г, Жиры - 11,5 г, Углеводы - 0,7 г, Калорийность - 157 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	
50	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 24,6 г, Калорийность - 117,5 ккал	пор	
ИТОГО: 550 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 24,03 г, Жиры - 20,16 г, Углеводы - 80,89 г, Калорийность - 602,82 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	Суп с вермишелью на бульоне Пищевая ценность: Белки - 4,95 г, Жиры - 3,33 г, Углеводы - 12,43 г, Калорийность - 97,34 ккал	пор	
130	Рыба, тушенная с овощами Пищевая ценность: Белки - 21,54 г, Жиры - 18,78 г, Углеводы - 1,48 г, Калорийность - 220,84 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 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: 920 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 38,33 г, Жиры - 37,54 г, Углеводы - 101,77 г, Калорийность - 870,87 ккал		
Стоимость			84,90

ИТОГО: 1 470 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 62,36 г, Жиры - 57,7 г, Углеводы - 182,67 г, Калорийность - 1 473,69 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