



И.А. Чернов

Меню
Четверг - 3 Старшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
250	Каша молочная "Дружба" Пищевая ценность: Белки - 7,29 г, Жиры - 8,2 г, Углеводы - 42,43 г, Калорийность - 273,57 ккал	пор	
200	Кофейный напиток Пищевая ценность: Белки - 2,66 г, Жиры - 2,7 г, Углеводы - 19,58 г, Калорийность - 113,4 ккал	пор	
40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал	пор	
150	Фрукты (апельсин) Пищевая ценность: Белки - 1,35 г, Жиры - 0,3 г, Углеводы - 12,15 г, Калорийность - 64,5 ккал	пор	
ИТОГО: 640 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 14,35 г, Жиры - 11,52 г, Углеводы - 93,84 г, Калорийность - 545,47 ккал		
Стоимость			
Обед			
100	Помидоры свежие порционные Пищевая ценность: Белки - 1,1 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 3,8 г, Калорийность - 24 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	Зразы рубленые из мяса Пищевая ценность: Белки - 14,44 г, Жиры - 25,49 г, Углеводы - 13,06 г, Калорийность - 340,9 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 - 29,61 г, Жиры - 35,71 г, Углеводы - 105,57 г, Калорийность - 867,25 ккал		
Стоимость			
Полдник			
150	Пирожок с капустой и яйцом Пищевая ценность: Белки - 19,38 г, Жиры - 21,77 г, Углеводы - 67,77 г, Калорийность - 544,73 ккал	пор	
200	Кисель витаминизированный Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 24,18 г, Калорийность - 97,9 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 19,38 г, Жиры - 21,77 г, Углеводы - 91,95 г, Калорийность - 642,63 ккал		
Стоимость			209,80
ИТОГО: 1 880 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 63,35 г, Жиры - 69,01 г, Углеводы - 291,36 г, Калорийность - 2 055,36 ккал		

Цены указаны с учетом НДС

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

Зав. производством: _____ / /

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

Экономист-калькулятор *В.А. Родина* (Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11

Игорь Васильевич Чернов

Меню
Пятница - 3 Старшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
130	Биточки мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 14,5 г, Жиры - 27,73 г, Углеводы - 16,14 г, Калорийность - 373,54 ккал	пор	
180	Каша гречневая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 10,41 г, Жиры - 9,96 г, Углеводы - 46,95 г, Калорийность - 318,66 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 - 28,15 г, Жиры - 38,06 г, Углеводы - 95,82 г, Калорийность - 839,59 ккал		
Стоимость			

Обед			
100	Нарезка овощная Пищевая ценность: Белки - 0,9 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 2,85 г, Калорийность - 17,5 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	Цыпленок запеченный Пищевая ценность: Белки - 21,38 г, Жиры - 23,54 г, Углеводы - 0,38 г, Калорийность - 298,08 ккал	пор	
180	Пюре из бобовых с маслом Пищевая ценность: Белки - 20,74 г, Жиры - 5,07 г, Углеводы - 43,36 г, Калорийность - 302,15 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 - 55,78 г, Жиры - 36,08 г, Углеводы - 120,04 г, Калорийность - 1 030,73 ккал		
Стоимость			

Полдник			
150	Крендель сахарный Пищевая ценность: Белки - 15,96 г, Жиры - 22,64 г, Углеводы - 109,87 г, Калорийность - 706,39 ккал	пор	
200	Ряженка Пищевая ценность: Белки - 5,8 г, Жиры - 5 г, Углеводы - 8,4 г, Калорийность - 108 ккал	пор	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 21,76 г, Жиры - 27,64 г, Углеводы - 118,27 г, Калорийность - 814,39 ккал		
Стоимость			209,80

ИТОГО: 1 790 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 105,69 г, Жиры - 101,79 г, Углеводы - 334,12 г, Калорийность - 2 684,71 ккал		
-----------------	--	--	--

Цены указаны с учетом НДС

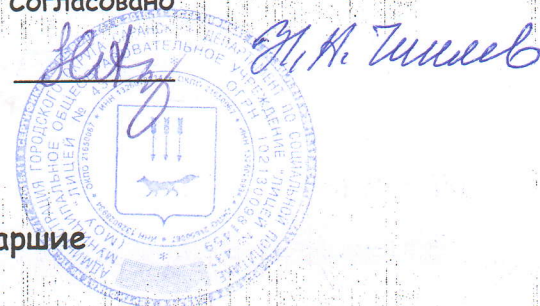
Зам. директора по производству *Игорь Васильевич Чернов* / (Чернов Игорь Васильевич)

Зав. производством: _____ / ()

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

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

Телефон: 8 8342 54-66-11



Меню
Суббота - 3 Старшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
250	Каша манная молочная Пищевая ценность: Белки - 7,61 г, Жиры - 7,13 г, Углеводы - 41,44 г, Калорийность - 261,43 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	
150	Фрукт (яблоко) 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 - 11,49 г, Жиры - 8,11 г, Углеводы - 88,98 г, Калорийность - 480,67 ккал		
Стоимость			
Обед			
100	Огурцы свежие порционные Пищевая ценность: Белки - 0,7 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 1,9 г, Калорийность - 11 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	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 - 0,23 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 - 29,86 г, Жиры - 30,6 г, Углеводы - 125,32 г, Калорийность - 896,62 ккал		
Стоимость			
Полдник			
150	Пирожок с яблоком Пищевая ценность: Белки - 12,02 г, Жиры - 16,13 г, Углеводы - 76,61 г, Калорийность - 500,34 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	
ИТОГО: 350 гр	Пищевая ценность полдника: Белки - 12,22 г, Жиры - 16,18 г, Углеводы - 89,65 г, Калорийность - 553,73 ккал		
Стоимость			209,80
ИТОГО: 1 850 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 53,57 г, Жиры - 54,88 г, Углеводы - 303,96 г, Калорийность - 1 931,02 ккал		

Цены указаны с учетом НДС

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

Зав. производством: _____ /И.

Рук. производственного отдела _____ /И. Яушкина Марина Николаевна)

Экономист-калькулятор _____ /И. Родина Валентина Федоровна)

Телефон: 8 8342 54-66-11