

Меню

Школа 70

04.09.2023

Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
Салат-бар	100	2	6,2	8,1	97
помидоры свежие	40				
огурцы свежие	40				
фасоль консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
сред.		1.63	6.13	11.80	110
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Котлеты Школьные	90	11,7	10,5	7,8	169
Рыба (филе) по-Московски	80/20	20,2	13,7	1,8	212
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
сред.		16,33	13,80	3,60	202
Лазанья с мясом	200	21,7	28,0	36,8	493
Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15	11	8	64,1	373
сред.		17,70	23,11	42,95	454
ГАРНИРЫ					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,6	3,3	8,9	80
сред.		4,87	4,76	26,14	167
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
сред.		0,01	0,00	9,10	37
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79
Итого с самост.бл юдом-	79,00	21,47	29,56	80,23	680
Итого-	79,00	20,11	20,25	40,88	428

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Сотникова Елена

Тыч

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

04.09.2023

ПОНЕДЕЛЬНИК

Салат - бар	60	3,91	8,74	6,6	122
Морковь свежая порциями	20				
Капуста белокачанная свежая порциями	20				
Сыр	10				
Сухарики из пшеничного хлеба	5				
Масло растительное	5				
Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40	4,6	4	5,23	75
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	207
Напитки на выбор:					
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
Компот из плодов сушеных (урюк)	180	0,72	0,06	16,61	71
		0,39	0,04	11,98	51
Печенье сдобное Вкусное	2 шт/30	2,1	2,1	5,1	47
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
Итого:	560	66,80	19,16	19,70	83,69

Комплекс № 1

1 Шашлык из куриных грудок (с Переменкой, на шампуре)	70	13,3	13,4	0,90	176
Рис отварной	120	3,067	4,3	32	180
1 Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:		55,00	17,14	17,88	47,6

Спагетти отварные (с мас.растит.)	150	5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Итого:		8,80	6,66	5,28	53,1

Директор *Солмаев*
 Калькулятор
 Зав. производством *Труф*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

05.09.2023

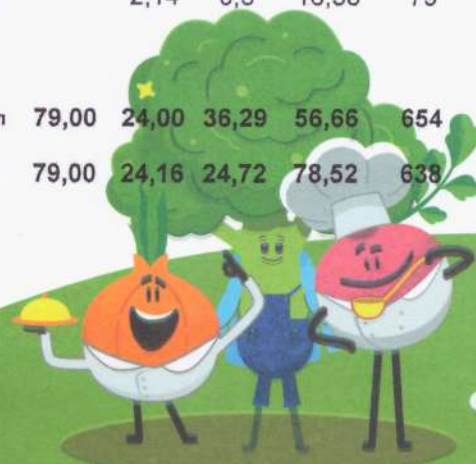
Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат-бар	100	2	6,2	8,5	99
огурцы свежие	40				
капуста Пекинская	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
зелень свежая	0,5				
сред.		2,89	3,86	11,90	95
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,5	13,0	0,4	197
Гуляш из филе грудок индейки	50/50	11,1	14,3	4,40	191
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
сред.		13,84	13,85	4,22	197
Грудки куриные по-французски	200	18,9	32,1	18,8	441
сред.		18,90	32,10	18,80	441
ГАРНИРЫ					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160
сред.		5,21	6,68	36,45	228
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Компот из замороженной вишни	200	0,14	0,0	11,15	46
сред.		0,07	0,01	9,58	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79

Итого с	79,00	24,00	36,29	56,66	654
самост.бл					
юдом-					
Итого-	79,00	24,16	24,72	78,52	638

Директор *Ситникова*
 Калькулятор *Анна*
 Зав. производством *Анна*

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

05.09.2023

ВТОРНИК

Салат - бар	60	1,62	6,1	6,92	90
Огурцы свежие порциями	20				
Помидоры свежие порциями	20				
Фасоль консервированная	10				
Сухарики из пшеничного хлеба	5				
Масло растительное	5				
Котлеты "Аппетитные" с соусом томатным	80/10	11,2	4,45	18,5	158
Пюре картофельное	150	3,28	7,28	22	169
Напитки на выбор:					
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
Компот из замороженной компотной смеси	180	0,12	0,02	10,03	41
		0,09	0,02	8,69	36
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
Итого:	520	66,80	18,71	18,21	74,95

Комплекс № 1

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	4,6	4,0	5,23	75
Спагетти отварные (с м/сливоч.)	180	6,722	6,1	43,1	254
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	55,00	13,67	10,57	69,48	432

СРЕДА

КОМПЛЕКС 1					
Каша Геркулесовая вязкая	150	4	5,8	20	148
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
Итого:	8,80	4,81	5,96	34,90	216

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

06.09.2023



Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат-бар	100	1,9	6,2	7	93
помидоры свежие	40				
капуста свежая	40				
горошек зелёный консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
сред.		1,19	3,34	9,40	75



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
Гуляш из филе куриных грудок	60/40	17,3	17,3	2,60	236
Рыба запеченая (филе)	75	17,4	5,0	3,3214	128
сред.		16,15	12,35	4,64	193

Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	24,9	331
Рыбный киш	180	25,9	32,06	36,563	540
сред.		19,44	26,03	30,73	436

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	120	4,68	4,32	10,56	96
сред.		4,97	6,30	28,54	189,8

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Компот из плодов сушёных (урюк)	200	1	0,1	30,56	128
сред.		0,53	0,04	19,35	81

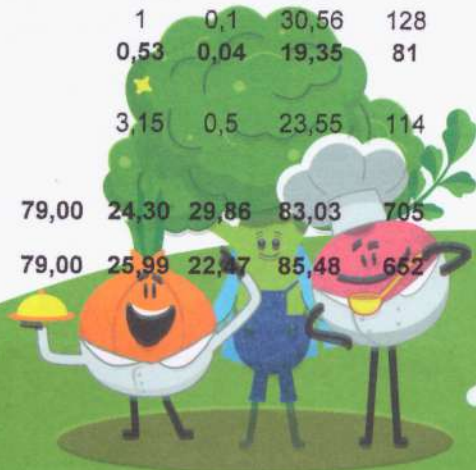
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/25	3,15	0,5	23,55	114
---	-------	------	-----	-------	-----

Директор *Солмаговичева О.И.*
 Калькулятор
 Зав. производством *Ю.И.*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

Итого с самост.бл юдом-	79,00	24,30	29,86	83,03	705
Итого-	79,00	25,99	22,47	85,48	652



Меню

Школа 70

06.09.2023

Комплекс № 1

Котлеты "Школьные"	90	11,46	9,9	9,6	172
Картофель запечённый (с паприкой)	120	2,8	6,6	22,7	161
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:		55,00	15,28	16,70	49,20

СРЕДА

Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат - бар	60	1,55	6,12	6,63	89
Помидоры свежие порциями	20				
Капуста белокачанная свежая порциями	20				
Зеленый горошек консервированный	10				
Сухарики из пшеничного хлеба	5				
Масло растительное	5				
Плов с куриными грудками	50/150	14,01	12,3	35,2	312
Напитки на выбор:					
Чай с сахаром	180/7	0,01		7,19	29
Компот из плодов сушеных (урюк)	180	0,72	0,06	16,61	71
		0,06	0,01	11,90	50
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
Итого:	600	66,80	18,62	19,27	84,33

КОМПЛЕКС 1

Каша гречневая вязкая	150				
Чай с сахаром	200/8		3,5036	4,6393	22,03
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,0	0,0	7,99
Итого:		8,80	4,27	4,80	36,77

Директор *Семакович О.И.*
 Калькулятор
 Зав. производством *Ю.И.*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню



Школа 70

07.09.2023

Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
Салат-бар	100	2	6,2	8,52	99
морковь свежая	40				
капуста Пекинская	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
зелень свежая	0,5				
сред.		1,63	6,13	11,94	111

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты Домашние (мясо-картофельные)	90	12,3	11,1	8,3	179
Рыба запечённая с овощами	80/25	14,2	6,0	2,6	121
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
сред.		13,50	13,60	3,23	188

Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,8	357
Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496
сред.		16,15	24,17	35,38	426

ГАРНИРЫ

Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
сред.		4,89	7,27	37,10	234

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Чай-питок из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
сред.		0,07	0,01	9,58	39

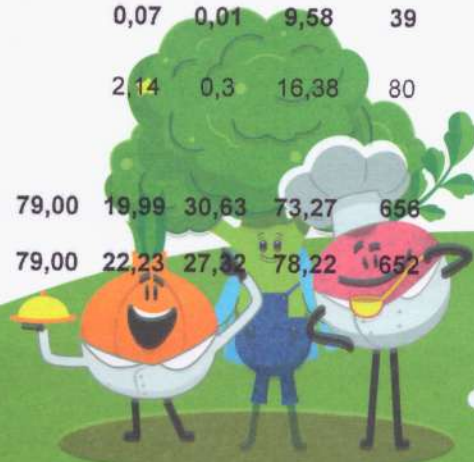
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	80
---	-------	------	-----	-------	----

Директор *Степанова Анна*
 Калькулятор
 Зав. производством *Алекс*

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

Итого с самост.бл юдом-	79,00	19,99	30,63	73,27	656
Итого-	79,00	22,23	27,32	78,22	652



Меню

Школа 70

07.09.2023

ЧЕТВЕРГ

Салат - бар	60	1,56	8,72	5,73	117
Свекла отварная (тёртая)	20				
Морковь свежая порциями	20				
Сыр	10				
Сухарики из пшеничного хлеба	5				
Масло растительное	5				
Котлеты Домашние	90	7,1	5,1	10,9	118
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,39	41,87	242
Напитки на выбор:					
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
Напиток из замороженной чёрной смородины	180	0,09	0,04	9,64	40
		0,08	0,03	8,49	36
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
Итого:	520	66,80	17,88	19,60	85,83

Комплекс № 1

Сосиски отварные	2шт/100	10	4,6	11,5	127
Рагу овощное	120	2,2	6,1	13,5	119
Компот из плодов сушёных (урюк)	200	0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:		55,00	14,00	10,96	52,50

КОМПЛЕКС 1

Каша полбяная вязкая	150	3,64	4,61	19,4	134
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,4129	4,77	34,1

Директор *Сотникова*

Калькулятор

Зав. производством *Три*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

08.09.2023

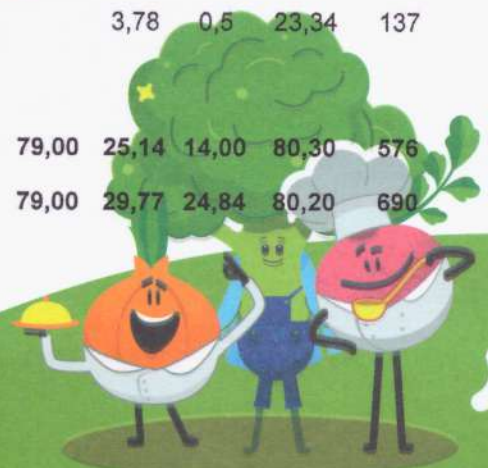
5 Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
3 Салат-бар	100	1,3	6,1	6,5	87
свекла отварная	40				
морковь свежая	40				
горошек зелёный консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
1 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
	сред.	2,66	3,83	11,23	91
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рыба (филе) по-Итальянски с сыром	80/5	19,9	4,3	2,4	128
1 Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
1 Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332
Фрикадельки мясные в соусе	55/50	12,5	14,9	5,2	205
	сред.	17,88	14,30	4,10	216
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	30/170	8,7	9,8	24,4	221
Сырники "Классические" со гущённым молоком	3шт/105/30	28	9,4	42,5	371
	сред.	18,35	9,60	33,45	296
ГАРНИРЫ					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160
	сред.	5,11	6,14	29,25	194
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10	0,55	0,1	13,4	58
Компот из замороженной вишни	200	0,14	0,0	11,15	46
	сред.	0,35	0,04	12,28	52
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30	3,78	0,5	23,34	137

Итого с самост.бл юдом-	79,00	25,14	14,00	80,30	576
Итого-	79,00	29,77	24,84	80,20	690

Директор *Степанович*
Калькулятор
Зав. производством *Степанович*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

08.09.2023

ПЯТНИЦА

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	38	
Салат - бар	60	1,67	6,11	7,09	91	
Помидоры свежие порциями	30					
Огурцы солёные	10					
Фасоль консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Биточки рыбные из фарша минтая	90	9,8	2,01	10,2	98	
Пюре картофельное	150	3,28	7,28	22	169	
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром	180/7	0,01		7,19	29	
Компот из плодов сушеных (урюк)	180	0,72	0,06	16,61	71	
		0,365	0,03	11,9	50	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
Итого:	600	66,80	17,96	16,11	77,87	537

Комплекс № 1

Цыплята запечённые	100	26,7	24,5	1	332	
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
Кисель из концентрата	200			13,1	53	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
Итого:		55,00	31,90	30,27	49,51	602

КОМПЛЕКС 1

Каша пшённая вязкая	150	4,23	5,01	24,24	159	
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	
Итого:		8,80	5,25	5,22	41,23	235

Директор *Солмагович*

Калькулятор

Зав. производством *Авд*



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

