

КОМПЛЕКС № 1

37 Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
7 Макароны изделия отварные с сыром	150	8,99	8,21	32,12	239
- Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35,00	11,36	9,41	64,71	393

7 Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	38	
Салат - бар	60	1,59	6,1	6,91	90	
Капуста квашеная	20					
Морковь свежая	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Жаркое по - домашнему	40/120	8,64	7,5	21,63	189	
Напиток из урюка	200	2,86	2,06	20,34	111	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	1,08	9,42	52	
Итого:	520	66,80	14,66	17,06	66,14	480

КОМПЛЕКС 1

2 Каша пшeнная вязкая	150	4,23	5,01	24,24	159	
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	5,00	5,17	38,98	224

Комплекс № 1

21 Шашлык из куриных грудок (с Переменной, на шампуре)	60	11,4	11,5	0,77	151
Рис отварной	100	2,6	3,6	26,7	150
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	14,77	15,24	42,12	366

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Степанов

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



5 плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
5 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
6 Салат с фасолью (фасоль к/с, морковь отвар., огурцы солён., м/рас)	80	2,44	6,7	6,8	98
3 Салат-бар	100	2	6,2	8,5	99
капуста квашеная	40				
морковь свежая	40				
зелёный горошек консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
	сред.	2,78	4,57	10,63	96

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
	сред.	14,57	13,95	4,02	200

Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	160/20	19	23,7	34,3	427
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120	10,3	10,9	21,6	226
	сред.	14,65	17,30	27,95	327

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
Напиток из вишни	200	0,12	0,0	11,6	48
	сред.	0,06	0,02	9,80	40,00

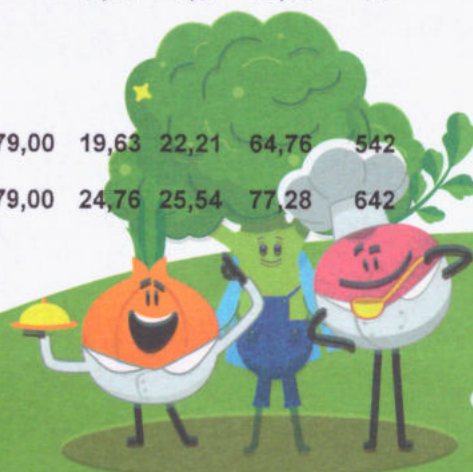
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79
---	-------	------	-----	-------	----

Итого с самост. бл юдом-	79,00	19,63	22,21	64,76	542
Итого-	79,00	24,76	25,54	77,28	642

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



КОМПЛЕКС № 1

Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Блинчики со сгущённым молоком	2 шт/90/10		5,67	4,19	33,45	195
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,13	34
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66

Итого: 35,00 7,68 12,17 54,51 361

Салат - бар	60		1,59	6,16	8,16	95
Свекла отварная	20					
Капуста белокачанная	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
куриных грудок	45/45		11,85	6,32	3,69	119
Макаронные изделия отварные	140		5,39	6,65	29,98	201
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	12,40	51
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	52

Итого: 510 66,80 20,18 20,31 63,65 518

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	4,41	4,77	34,13	199

Комплекс № 1

Запеканка картофельная с мясом, маслом	170/5		12,3	19,2	23,5	315
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,1	34
Хлеб пшеничный (белый)	30		2,28	0,24	14,8	71

Итого: 55,00 14,65 19,45 46,36 420

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
1 Салат Прага (филе курин., морковь, огурцы солён., яйцо, соус Перем)	70	4,4	8,30	1,3	98
3 Салат-бар	100	2,2	6,2	10,9	109
капуста свежая	40				
свекла отварная	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
5 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
сред.		2,37	6,67	9,88	110

ВТОРЫЕ БЛЮДА

1 Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
1 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5	19,1	19,1	2,5	260
1 Рыба запеченая	75	17,30	9,90	3,3	171
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
сред.		14,57	14,75	4,05	207
Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком	3шт/105/30	28	9,4	42,5	371
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	24,9	331
сред.		20,50	14,70	33,70	351

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Картофель запечённый (с паприкой)	150	3,51	8,25	28,417	202
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.		4,53	5,63	26,71	176

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток яблочный	200			13,1	53
сред.		0,00	0,00	10,55	43

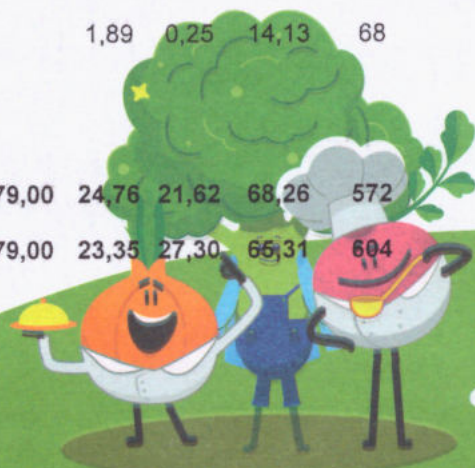
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
---	-------	------	------	-------	----

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

Итого с самост.бл	79,00	24,76	21,62	68,26	572
Итого-	79,00	23,35	27,30	65,31	604



КОМПЛЕКС № 1

Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,92	5,56	25,06	181
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35,00	12,99	17,73	59,02	458

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	38	
Салат - бар	60	1,88	6,08	7,76	94	
Капуста квашеная	20					
Морковь свежая	20					
Фасоль консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Плов с говядиной	40/120	12,20	10,60	30,65	267	
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	1,08	9,42	46	
Итого:	528	66,80	15,67	18,08	63,66	477

КОМПЛЕКС 1						
Каша Геркулесовая вязкая	150		4	5,8	20	148
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,80	5,02	6,01	36,99	224

Комплекс № 1

Цыплята запечённые	90	24,03	21,6	0,8	294
Рагу овощное	100	1,9	5,1	11,2	99
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	55,00	27,73	26,96	39,50	516

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Евгений Иванович

А.С.

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



5	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
3	Салат-бар	100	2,5	6,1	9,7	106
	капуста квашеная	40				
	морковь свежая	40				
	фасоль консервированная	10				
	сухарики из пшеничного хлеба	5				
	масло растительное	5				
1	Салат "Столичный" с соусом Переменка	75	4,97	12,09	5,0625	149
3	Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
	сред.		3,52	5,87	9,99	108

ВТОРЫЕ БЛЮДА

	Рыба запечённая с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
	Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
	Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,20	209
	Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332
	сред.		18,53	16,60	3,83	238

	Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48	400
	Плов с куриными грудками	50/150	18,9	22,1	40	442
	Буритос с курицей и сыром	150	0,00	0,00	0,00	0,00
	сред.		12,33	12,40	29,33	281

ГАРНИРЫ

	Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
	Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254
	Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,44	175
	сред.		5,09	6,06	39,18	233

НАПИТКИ

	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
	Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40

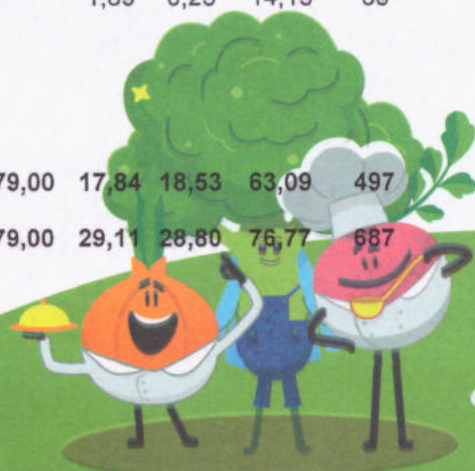
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
--	---	-------	------	------	-------	----

Итого с самост.бл	79,00	17,84	18,53	63,09	497
юдом-					
Итого-	79,00	29,11	28,80	76,77	687

Директор *Сотникова Елена*
 Калькулятор
 Зав. производством *А*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,37	11,74	15,54	178
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с мас	150/5	4,66	5,32	25,37	175
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Вафли весовые	1 шт/20	0,78	6,12	12,5	108
Итого:	35,00	7,87	23,19	61,54	495

Салат - бар

Капуста белокачанная	60	1,59	6,1	7,25	91
Морковь свежая	20				
Зеленый горошек консервированный	20				
Сухарики из пшеничного хлеба	10				
Масло растительное	5				
Биточки рыбные из фарша минтая	5				
Пюре картофельное	90	9,8	2,01	10,2	98
Напиток из урюка	140	3,06	4,35	20,56	136
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	200	2,86	2,06	20,34	111
	10/10	1,25	1,08	9,42	46
Итого:	510	66,80	18,56	15,60	67,77

КОМПЛЕКС 1

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	53,05

Комплекс № 1

Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	17,37	16,85	53,06	433

Директор

Свиридова

Калькулятор

Зав. производством

С

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



5	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
4	Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
6	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	75	5,52	11,25	8,36	158
3	Салат-бар	100	2,21	6,1	9,6	103
	капуста свежая	40				
	морковь свежая	40				
	горошек зелёный консервированный	10				
	сухарики из пшеничного хлеба	5				
	масло растительное	5				
	сред.		2,63	7,36	10,82	121
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
1	Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5	175
1	Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
1	Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
	Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
	Биточки рыбные из минтая	90	6,2	5,9	5,9	135
	сред.		12,98	11,76	4,07	180
	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30	28	9,4	42,5	371
	сред.		28,00	9,40	42,50	371
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
	Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
	сред.		4,79	6,72	29,90	200
НАПИТКИ						
	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
	Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
	сред.		0,03	0,00	9,17	38
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68

Итого с самост.бл	79,00	32,55	17,01	76,61	598
Итого-	79,00	22,32	26,09	68,09	606

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Сотникова Анна
А

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

