

# Меню

Школа 70

09.10.2023

## КОМПЛЕКС 1

Макароны отварные (с мас.растит.)	140		5,23	4,73	33,51	198
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
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>6,04</b>	<b>4,89</b>	<b>48,41</b>	<b>266</b>

<b>Салат - бар</b>	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					
Грудка куриная в томатном соусе	45/45		10,45	6,5	3,27	113
Рис отварной	140		3,57	5,07	37,34	209
<b>Напитки на выбор:</b>						
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,10	0,04	10,70	44
			0,06	0,02	9,35	38
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>66,80</b>	<b>16,95</b>	<b>18,77</b>	<b>66,30</b>	<b>496</b>

## Комплекс № 1

Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
Рис отварной	160		4,089	5,8	42,67	239
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>15,38</b>	<b>16,65</b>	<b>68,7</b>	<b>490</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/8		6,26	10,66	15,48	184
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		5,6	5,98	18,66	151
Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>11,87</b>	<b>16,64</b>	<b>43,30</b>	<b>372</b>

Директор *Сотникова*  
Калькулятор  
Зав. производством *Ис*

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



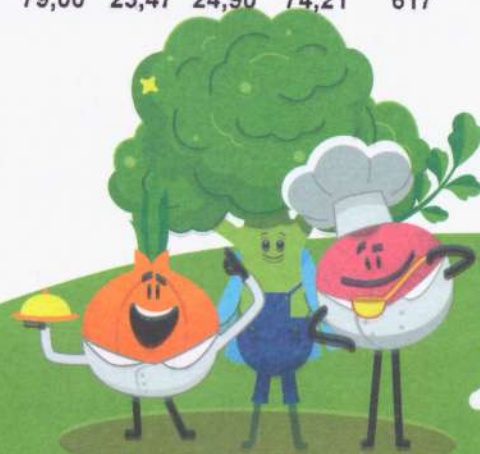


Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
<b>Салат-бар</b>	100	2	6,2	8,1	97
помидоры свежие	40				
огурцы свежие	40				
фасоль консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
	<b>сред.</b>	<b>1,63</b>	<b>6,13</b>	<b>11,80</b>	<b>110</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Рыба (филе ) по-Московски	85/20	21,4	14,9	1,9	227
Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150
	<b>сред.</b>	<b>14,57</b>	<b>13,00</b>	<b>4,43</b>	<b>192</b>
Плов с говядиной	40/120	11,1	13,3	34,5	305
Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496
Рыбный киш	200	28,7	35,6	40,65	600
	<b>сред.</b>	<b>20,07</b>	<b>27,41</b>	<b>34,37</b>	<b>467</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Овощная смесь (Европейская) отварная	120	4,68	4,32	10,56	96
	<b>сред.</b>	<b>5,07</b>	<b>5,45</b>	<b>32,02</b>	<b>197</b>
<b>НАПИТКИ</b>					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39,0</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79
	<b>Итого с</b>	<b>79,00</b>	<b>23,90</b>	<b>33,87</b>	<b>72,12</b>
	<b>самост.бл</b>				<b>695</b>
	<b>юдом-</b>	<b>79,00</b>	<b>23,47</b>	<b>24,90</b>	<b>74,21</b>
	<b>Итого-</b>				<b>617</b>

Директор *Сотникова*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *А*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





# Меню

Школа 70

10.10.2023

КОМПЛЕКС 1						
Каша пшённая вязкая	140		3,95	4,68	22,62	148
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,72</b>	<b>4,84</b>	<b>37,36</b>	<b>213</b>

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
<b>Салат - бар</b>	60		5,43	6,65	6,78	108
Огурцы свежие порциями	20					
Капуста белокачанная	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Жаркое по - домашнему	40/120		8,64	7,5	21,63	189
<b>Напитки на выбор:</b>						
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06		8,14	34
Напиток из вишни	200		0,12	0,90	30,80	131
			0,09	0,45	19,47	83
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,80</b>	<b>15,81</b>	<b>16,08</b>	<b>67,10</b>	<b>473</b>

## Комплекс № 1

Шашлык из куриных грудок (с Переменкой, на шампуре)	70		13,3	13,4	0,90	176
Капуста тушёная	100		2,4	4,1	10	88
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>16,47</b>	<b>17,65</b>	<b>25,55</b>	<b>329</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Десерт фруктовый (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром	150		7,9	7,01	38,2	254
Напиток из вишни	180		0,11	0,03	10,41	43
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>10,28</b>	<b>8,16</b>	<b>71,26</b>	<b>410</b>

Директор *Сотникова И.И.*  
Калькулятор  
Зав. производством *И.И.*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





Школа 70

# Меню

10.10.2023

Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
<b>Салат-бар</b>	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				
<b>сред.</b>		<b>2,89</b>	<b>3,86</b>	<b>11,90</b>	<b>95</b>

## 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)	90	17,1	17,2	1,20	226
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
<b>сред.</b>		<b>15,42</b>	<b>14,88</b>	<b>4,12</b>	<b>212</b>
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/20	20,2	21,7	36,1	422
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120	10,3	10,9	21,6	226
<b>сред.</b>		<b>15,25</b>	<b>16,30</b>	<b>28,85</b>	<b>324</b>

## 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
<b>сред.</b>		<b>5,21</b>	<b>6,68</b>	<b>36,45</b>	<b>228</b>

## НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из вишни	200	0,12	0,0	11,6	48
<b>сред.</b>		<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,80</b>	<b>40,00</b>

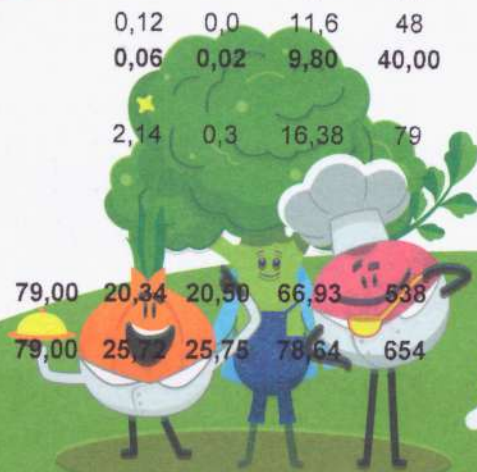
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79
---	-------	------	-----	-------	----

Директор *Султанов*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *Ан*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

Итого с самост.бл	79,00	20,34	20,50	66,93	538
Итого-юдом-	79,00	25,74	25,75	78,64	654





# Меню

Школа 70

11.10.2023

## КОМПЛЕКС 1

Каша полбяная вязкая	140		3,40	4,30	18,1	125	
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32	
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33	
<b>Итого:</b>			<b>8,80</b>	<b>4,17</b>	<b>4,46</b>	<b>32,84</b>	<b>190</b>

Салат - бар	60		2,53	6,1	15,07	125
Свекла отварная	20					
Морковь свежая порциями	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Сосиски отварные	2 шт/100		8,60	4,80	11,75	125
Макароны отварные с сыром	140		5,39	6,65	29,98	201
<b>Напитки на выбор:</b>						
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	12,40	52
			0,06	0,01	10,20	42
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,80</b>	<b>17,83</b>	<b>18,64</b>	<b>76,42</b>	<b>539</b>

## Комплекс № 1

Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,1	25	331
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>14,52</b>	<b>20,40</b>	<b>46,40</b>	<b>429</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Блинчики со сгущенным молоком	2 шт/90/10		5,67	7,19	10,45	139
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Батон	36		2,7	1,04	18,5	94
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>8,51</b>	<b>15,49</b>	<b>36,37</b>	<b>330</b>

Директор *Сотникова*  
Калькулятор  
Зав. производством *О*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 [poelidovolen.ru](http://poelidovolen.ru)





Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
<b>Салат-бар</b>	100	2,1	6,2	11,7	112
морковь свежая	40				
свекла отварная	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
<b>Бутерброд с маслом (батон)</b>	30/15	2,4	11,7	15,50	178
<b>сред.</b>		1,66	6,13	13,00	115
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5	19,1	19,1	2,5	260
Рыба запеченная (филе)	90	20,8	11,9	3,9	205
Сосиски отварные с соусом Переменка	2шт/100/20	10,5	31,1	1,6	329
<b>сред.</b>		15,47	18,00	4,40	242
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30	28	9,4	42,5	371
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	24,9	331
<b>сред.</b>		20,50	14,70	33,70	351
<b>ГАРНИРЫ</b>					
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	100	3,6	3,3	8,9	80
<b>сред.</b>		4,70	6,04	28,13	186
<b>НАПИТКИ</b>					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток яблочный	200			13,1	53
<b>сред.</b>		0,00	0,00	10,55	43
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91

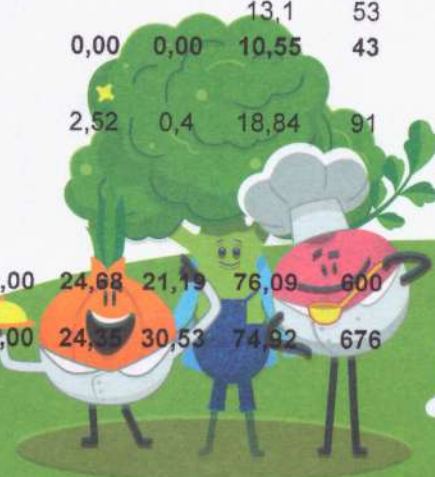
Директор *Согласовано*  
 Калькулятор  
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

Итого с  
самост.бл  
юдом-  
Итого-

79,00 24,68 21,19 76,09 600  
79,00 24,35 30,53 74,92 676





# Меню

Школа 70

12.10.2023

## 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	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,77</b>	<b>5,96</b>	<b>34,74</b>	<b>213</b>

## ЧЕТВЕРГ

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат - бар	60		1,95	6,18	12,3	112
Помидоры свежие порциями	20					
Морковь свежая порциями	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Плов с куриными грудками	40/120		13,14	12,00	34,00	297
Сок	180		0,90	0,18	18,20	83
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,80</b>	<b>17,64</b>	<b>19,84</b>	<b>83,72</b>	<b>585</b>

## Комплекс № 1

Цыплята запечённые	90		24,03	22,1	0,9	299
Рагу овощное	120		2,28	6,12	13,44	119
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>27,86</b>	<b>28,38</b>	<b>39,59</b>	<b>530</b>

## 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		5,6	5,98	18,66	151
Кисель из концентрата	180				11,79	47
Батон	45		3,37	1,3	23,13	118
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>12,99</b>	<b>18,52</b>	<b>53,66</b>	<b>435</b>

Директор *Сотникова Анна*  
Калькулятор  
Зав. производством *Е*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





# Меню

Школа 70

12.10.2023

## 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	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,77</b>	<b>5,96</b>	<b>34,74</b>	<b>213</b>

## ЧЕТВЕРГ

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат - бар	60		1,95	6,18	12,3	112
Помидоры свежие порциями	20					
Морковь свежая порциями	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Плов с куриными грудками	40/120		13,14	12,00	34,00	297
Сок	180		0,90	0,18	18,20	83
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,80</b>	<b>17,64</b>	<b>19,84</b>	<b>83,72</b>	<b>585</b>

## Комплекс № 1

Цыплята запечённые	90		24,03	22,1	0,9	299
Рагу овощное	120		2,28	6,12	13,44	119
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>27,86</b>	<b>28,38</b>	<b>39,59</b>	<b>530</b>

## 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		5,6	5,98	18,66	151
Кисель из концентрата	180				11,79	47
Батон	45		3,37	1,3	23,13	118
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>12,99</b>	<b>18,52</b>	<b>53,66</b>	<b>435</b>

Директор *Сотникова Анна*  
Калькулятор  
Зав. производством *Е*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





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	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>			<b>8,80</b>	<b>6,41</b>	<b>50,80</b>	<b>280</b>

<b>Салат - бар</b>	60		3,59	6,1	18	141
Морковь свежая порциями	20					
Капуста белокачанная	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Биточки рыбные из фарша мятая	90		9,8	2,01	10,2	98
Пюре картофельное с маслом сливочным	140/5		3,1	7,97	20,59	169
<b>Напитки на выбор:</b>						
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Напиток из шиповника	200		0,01		10,18	40
			0,015	0	9,085	36
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>66,80</b>	<b>17,76</b>	<b>17,16</b>	<b>67,30</b>	<b>490</b>

Комплекс № 1						
Котлеты мясо-картофельные	90		7,1	5,1	10,9	118
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб пшеничный (белый)	35		2,66	0,28	17,2	82
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>55,00</b>	<b>14,08</b>	<b>10,98</b>	<b>66,13</b>	<b>421</b>

КОМПЛЕКС № 1						
Бутерброд с маслом (батон)	40/15		3,12	12,03	20,68	204
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с мас	150/5		5,97	6,85	25,68	191
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Вафли весовые	1 шт/20		0,78	6,12	12,5	108
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>9,93</b>	<b>25,01</b>	<b>66,20</b>	<b>534</b>	

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru





Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
<b>Салат-бар</b>	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				
	<b>сред.</b>	<b>1,70</b>	<b>6,09</b>	<b>12,30</b>	<b>112</b>

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Рыба (филе) по-Итальянски с сыром	90/10	17,6	10,9	3,6	183
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
Биточки рыбные из минтая	90	6,2	5,9	5,9	135
	<b>сред.</b>	<b>13,68</b>	<b>12,56</b>	<b>4,37</b>	<b>191</b>
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30	28	9,4	42,5	371
	<b>сред.</b>	<b>28,00</b>	<b>9,40</b>	<b>42,50</b>	<b>371</b>

**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
	<b>сред.</b>	<b>4,79</b>	<b>6,72</b>	<b>29,90</b>	<b>200</b>

**НАПИТКИ**

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>37</b>

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20	2,52	0,4	18,84	91
---	-------	------	-----	-------	----

Итого с самост.бл юдом-	79,00	32,22	15,85	82,74	611
Итого-	79,00	22,69	25,73	74,51	630

Директор *Сошарова И.И.*  
Калькулятор  
Зав. производством *И.И.*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

