

Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
Яйцо отварное с зеленым горошком, маслом растительным	48/10/5	6,5	11,30	1,10	132
<b>Салат-бар</b>	100	2,5	6,1	10,42	108
капуста свежая	40				
морковь свежая	40				
фасоль консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
	<b>сред.</b>	<b>1,77</b>	<b>6,07</b>	<b>11,91</b>	<b>111</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Рыба (филе) по-Московски	80/20	20,2	14,5	1,9	220
Голень куриная в сливочном маринаде	90	22,7	30,4	1,80	371
	<b>сред.</b>	<b>18,43</b>	<b>19,47</b>	<b>3,83</b>	<b>263</b>
Лазанья с мясом	200	21,7	28,0	36,8	493
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15	11	8	64,1	373
	<b>сред.</b>	<b>16,35</b>	<b>18,00</b>	<b>50,45</b>	<b>433</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,6	3,3	8,9	80
	<b>сред.</b>	<b>4,87</b>	<b>4,76</b>	<b>26,14</b>	<b>167</b>
<b>НАПИТКИ</b>					
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
	<b>сред.</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>9,64</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,38	79
	<b>Итого с</b>				
	<b>самост.бл</b>	<b>79,00</b>	<b>20,35</b>	<b>24,40</b>	<b>88,38</b>
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>27,30</b>	<b>30,63</b>	<b>660</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



## Комплекс № 1

Гуляш из птицы	40/40	11,73	12,3	2,67	168
Рис отварной	150	3,8	5,4	40	224
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>16,30</b>	<b>17,82</b>	<b>57,3</b>	<b>457</b>

## 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
<b>Итого:</b>	<b>8,80</b>	<b>6,66</b>	<b>5,28</b>	<b>53,1</b>	<b>291</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	181
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
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>12,56</b>	<b>16,40</b>	<b>58,53</b>	<b>442</b>

## Салат - бар

Капуста белокачанная	60	1,88	4,31	16,4	112
Морковь свежая	20				
Фасоль консервированная	20				
Масло растительное	15				
Масло растительное	5				
Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40	9,56	10,42	9,23	169
Макаронные изделия отварные	140	5,27	4,17	33,55	193
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>66,80</b>	<b>17,98</b>	<b>19,08</b>	<b>76,59</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



з Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
з Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
з Салат с фасолью (фасоль к/с, морковь отвар., огурцы солён., м/рас)	80	2,44	6,7	6,8	98	
з 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.	2,76	4,55	10,13	94	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
з Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169	
з Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221	
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208	
	сред.	14,36	13,51	5,01	199	
Курица по-французски	200	18,9	32,1	18,8	441	
Жаркое из птицы	50/150	16,2	15,8	22	296	
	сред.	18,90	32,10	18,80	441	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
Спагетти отварные (масло растит.)	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	
<b>НАПИТКИ</b>						
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	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68	
	Итого с самост.бл	79,00	23,61	36,92	52,86	643
	Итого-	79,00	24,28	25,01	75,51	629

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



## ВТОРНИК

## Комплекс № 1

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Спагетти отварные (м/слив.)	150	5,667	4,5	35,92	207
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>17,33</b>	<b>15,35</b>	<b>64,05</b>	<b>468</b>

## КОМПЛЕКС 1

Каша Геркулесовая вязкая	130	3,5	5	17,3	129
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>4,27</b>	<b>5,16</b>	<b>32,04</b>	<b>194</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>11,66</b>	<b>9,48</b>	<b>65,32</b>	<b>397</b>

Десерт фруктовый (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28
<b>Салат - бар</b>	60	1,59	6,1	8,6	93
Капуста квашеная	25				
Морковь свежая	20				
Зеленый горошек консервированный	10				
Масло растительное	5				
Жаркое из птицы	40/120	13,64	12,63	32,57	299
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>66,80</b>	<b>17,52</b>	<b>19,21</b>	<b>74,93</b>

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



5	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
1	Салат Прага (филе курин., морковь, огурцы солён., яйцо, масло раст.)	70	4,4	8,30	1,3	98
3	<b>Салат-бар</b>	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
	<b>сред.</b>		<b>2,35</b>	<b>6,65</b>	<b>9,38</b>	<b>108</b>

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

3	Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
1	Гуляш из птицы	50/50	14,6	15,3	3,20	209
0	Рыба запеченая	75	17,30	9,90	3,3	171
5	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>		<b>14,03</b>	<b>15,00</b>	<b>3,83</b>	<b>206</b>
	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с масло сливочн.	160/5	19	20,9	34,1	401
	<b>сред.</b>		<b>19,00</b>	<b>20,90</b>	<b>34,10</b>	<b>401</b>

## ГАРНИРЫ

5	Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
3	Картофель запечённый (с паприкой)	150	3,51	8,25	28,42	202
	Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180	6,8	5,4	43,1	248
0	Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,6	3,3	8,9	80
	<b>сред.</b>		<b>4,53</b>	<b>5,63</b>	<b>26,71</b>	<b>175,7</b>

## НАПИТКИ

1	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
1	Напиток яблочный	200			13,1	53
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>10,62</b>	<b>44</b>

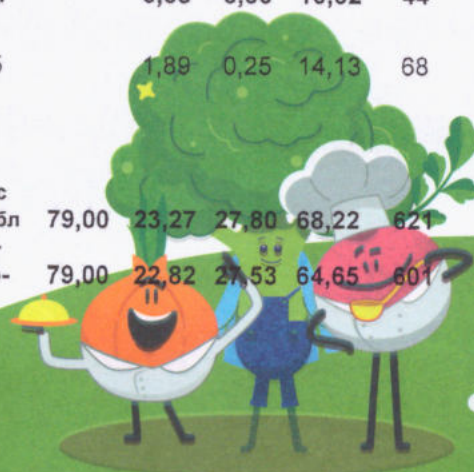
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
--	---	-------	------	------	-------	----

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

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

Итого с самост.бл	79,00	23,27	27,80	68,22	621
Итого- юдом-	79,00	22,82	27,53	64,65	601



## СРЕДА

## Комплекс № 1

Котлеты "Школьные"	90	11,46	9,9	9,6	172
Картофель запечённый (с паприкой)	130	3	7,1	24,6	175
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>15,23</b>	<b>17,15</b>	<b>48,85</b>

## КОМПЛЕКС 1

Каша гречневая вязкая	130	2,83	3,75	17,82	116
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>3,60</b>	<b>3,91</b>	<b>32,56</b>

## 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	200/8	0,02		7,98	32
Батон	20	1,50	0,58	10,28	52
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>7,27</b>	<b>12,02</b>	<b>51,79</b>

## Салат - бар

Свекла отварная	60	1,59	3,18	13,61	95
Капуста белокачанная	20				
Кукуруза консервированная	20				
Масло растительное	15				
Сосиски отварные	5				
Каша гречневая вязкая	2 шт/100	10,40	12,24	7,69	183
Напиток яблочный	140	3,26	4,33	20,55	134
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	200	0,10	0,10	12,43	52
<b>Итого:</b>	10/10	1,25	0,18	9,42	46
	520	66,80	16,60	20,03	63,70
					510

Директор *Солтанов*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *AS*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат "Столичный" с маслом растительным	80	4,97	12,09	5,063	149
<b>Салат-бар</b>	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				
<b>сред.</b>		<b>3,52</b>	<b>5,87</b>	<b>9,99</b>	<b>108</b>

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Рыба запечённая с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
Шашлык куриный (на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
<b>сред.</b>		<b>15,50</b>	<b>12,76</b>	<b>4,16</b>	<b>192</b>

Плов с говядиной	40/120	11,1	13,3	34,5	305
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15	11	8	64,1	373
<b>сред.</b>		<b>11,05</b>	<b>10,65</b>	<b>49,30</b>	<b>339</b>

**ГАРНИРЫ**

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

**НАПИТКИ**

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</b>

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,38	79
---	-------	------	------	-------	----

Итого с самост.бл	79,00	16,78	16,85	85,25	565
Итого- юдом-	79,00	26,12	26,23	77,20	652

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



## ЧЕТВЕРГ

## Комплекс № 1

Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	1шт/50	5,2	10,1	0,4	113
Рагу овощное	150	2,813	7,594	16,78	148
Компот из плодов сушёных (урюк)	200	0,8	0,06	18,5	79
Печенье весовое	2шт/30	2,25	2,94	22,3	125
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>12,21</b>	<b>21,24</b>	<b>74,53</b>

## КОМПЛЕКС 1

Каша полбяная вязкая	130	3,10	4,00	16,8	116
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>3,87</b>	<b>4,16</b>	<b>31,5</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	5,85	5,61	30,78	204
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
Вафли весовые	1 шт/20	0,78	6,12	12,5	108
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>12,46</b>	<b>16,44</b>	<b>64,11</b>

Десерт фруктовый (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28
Салат - бар	60	1,88	4,31	16,4	112
Капуста белокачанная	20				
Морковь свежая	20				
Фасоль консервированная	15				
Масло растительное	5				
Плов с говядиной	40/120	14,67	12,67	31,21	298
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>66,80</b>	<b>18,06</b>	<b>17,40</b>	<b>70,90</b>

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

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





5	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
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	<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				
9	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10	6,3	12,1	15,50	197
	<b>сред.</b>		<b>3,61</b>	<b>7,46</b>	<b>10,82</b>	<b>126</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
1	Рыба (филе) запечённая с сыром	75/5	17,5	10,6	2,5	175
2	Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
9	Птица запеченная (цыплята)	90	24	21,6	0,8	294
0	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
	<b>сред.</b>		<b>15,87</b>	<b>14,03</b>	<b>5,08</b>	<b>209</b>
1	Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120	10,3	10,9	21,6	226
1	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/20	27,3	8,5	37	338
	<b>сред.</b>		<b>18,80</b>	<b>9,70</b>	<b>29,30</b>	<b>282</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
3	Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
	Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180	6,8	5,4	43,1	248
	Пюре картофельное	150	3,3	4,7	22	146
	<b>сред.</b>		<b>4,77</b>	<b>5,22</b>	<b>30,50</b>	<b>189</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
1	Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10	0,55	0,05	13,4	58
1	Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	<b>11,80</b>	<b>50</b>
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,38	79

Итого с	79,00	24,83	17,51	68,30	537
самост.бл					
юдом-					
Итого-	79,00	26,66	27,06	74,58	653

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

## ПЯТНИЦА

## Комплекс № 1

Птица запечённая (цыплята)	80	21,36	19,2	0,711	261
Каша гречневая вязкая	150	3,5	4,6	22,01	144
Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>25,75</b>	<b>24,01</b>	<b>40,62</b>	<b>485</b>

## КОМПЛЕКС 1

Каша пшённая вязкая	130	3,70	4,30	21,00	138
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>4,47</b>	<b>4,46</b>	<b>35,74</b>	<b>203</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/10	4,96	10,78	15,5	180
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,34	6,79	28,52	208
Кисель из концентрата	200			13,10	53
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>11,30</b>	<b>17,57</b>	<b>57,12</b>	<b>441</b>

Салат - бар	60	1,88	6,08	9,4	100
Капуста квашеная	25				
Морковь свежая	20				
Зеленый горошек консервированный	10				
Масло растительное	5				
Биточки рыбные из фарша минтая	90	12,25	5,57	5,92	123
Пюре картофельное	140	3,06	5,95	21,36	151
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>66,80</b>	<b>19,24</b>	<b>17,84</b>	<b>64,56</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

