

ПОНЕДЕЛЬНИК

Комплекс № 1

Десерт фруктовый (яблоки)	90	0,4	0,4	8,8	42
Сосиски отварные	1 шт/50	5,2	10,1	0,4	113
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	3,5	8,3	22,01	177
Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	9,99	18,97	49,1	411

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	200/8	0,02		7,98	32
Вафли весовые	1 шт/21	0,82	6,43	13,12	114
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52
Итого:	35,00	12,19	16,56	56,43	432

Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40	9,56	9,02	9,23	156	
Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,40	35,94	215	
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32	
Вафли весовые	1 шт/21	0,82	5,80	13,12	114	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	89	
Итого:	519	66,80	18,56	20,58	85,12	606

КОМПЛЕКС 1

Макаронны отварные (с мас.растит.)	150	5,60	5,07	35,91	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7	0,1	0,02	8,42	73
Хлеб ржано-пшеничный	27	1,35	2,7	12,15	60
Итого:	9,20	7,05	7,79	56,48	345

Директор

Калькулятор

Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



3 десерт фруктовый (яблоки)	90	0,4	0,4	8,8	42
5 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15	6,2	4,9	15,4	131
3 Салат-бар	50	2,1	5,7	4,76	79
капуста цветная отварная	40				
соль	0,1				
фасоль красная консервиров.	25				
масло растительное	5				
	сред.	2,90	3,67	9,65	84

ВТОРЫЕ БЛЮДА

3 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
3 Рыба (филе) по-Московски	75/20	19,1	14,1	1,9	212
1 Голень куриная в сливочном маринаде	90	22,7	30,4	1,80	371
1 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	сред.	15,44	18,76	3,43	245

Лазанья с мясом	200	21,7	28,0	36,8	493
	сред.	21,70	28,00	36,80	493

ГАРНИРЫ

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
	сред.	4,87	4,76	26,14	167

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79
	сред.	0,40	0,03	13,25	56
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
	Итого с	79,00	26,89	31,95	73,83
	самост.бл				
	юдом-	79,00	25,50	27,46	66,60
	Итого-				619

Директор *Смирнова И.И.*
 Калькулятор
 Зав. производством *И.И.*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



ВТОРНИК

Комплекс № 1

Котлеты "Школьные"	90	11,46	9,9	9,6	172
Спагетти отварные (м/сливоч.)	180	6,7	6,1	43,1	254
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,08	11,9	49
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	18,99	16,23	71,35	508

КОМПЛЕКС № 1

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	38
Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52
Итого:	35,00	10,87	9,12	58,37	363

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,31	0,32	7,84	35	
Жаркое из птицы	40/160	12,6	14,9	29,09	301	
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	78	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	89	
Итого:	520	66,80	16,23	15,64	74,23	503

КОМПЛЕКС 1

Каша пшённая вязкая	130	3,70	4,34	20,98	138
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	17	0,85	0,17	7,65	37
Итого:	9,20	4,57	4,52	36,62	207

Директор *Спасовского АИ*

Калькулятор

Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Десерт фруктовый (яблоки)	90	0,4	0,4	8,8	42
Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15	6,2	4,90	15,4	131
Салат-бар	80	2,7	6,6	6,9	98
свекла отварная	45				
кукуруза консервирован.	25				
сыр	5				
масло растительное	5				
	сред.	3,30	2,65	12,10	87
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	80/8/8	19,8	14,2	3,2	221
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
	сред.	14,99	13,33	5,13	200
Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом слив.	200/5	22,7	17,8	49,1	448
Жаркое из птицы	40/160	11,4	11,3	29,1	263
	сред.	22,70	17,80	49,10	448
ГАРНИРЫ					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160
	сред.	5,24	6,45	36,45	226
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток 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	15/15	1,89	0,25	14,13	68
	Итого с	79,00	27,96	20,71	84,91
	самост.бл				
	юдом-				
	Итого-	79,00	25,49	22,69	77,39
					619

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



СРЕДА

Комплекс № 1

Гуляш из филе индейки	40/40	8,00	10,04	1,689	130
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
Итого:	55,00	11,77	17,30	40,94	370

КОМПЛЕКС № 1

Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5	4,6	5,08	32,55	201
Блинчики со сгущённым молоком	1 шт/50/10	3,47	2,71	21,05	123
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52
Итого:	35,00	9,70	8,39	75,03	422

Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56	
Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90	13,79	10,4	7,99	181	
Каша гречневая вязкая	150	2,98	4,03	23,90	144	
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	33	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	89	
Итого:	553	66,80	20,20	18,45	63,88	503

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	17	0,85	0,17	7,65	37
Итого:	9,20	3,97	4,18	32,48	185

Директор *Смирнова Юлия*

Калькулятор

Зав. производством *ds*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Десерт фруктовый (яблоки)	90	0,4	0,4	8,8	42
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат-бар	60	6,8	10,8	1,3	130
яйцо варёное вкрутую	1/40				
зелёный горошек консервиров.	15				
масло растительное	5				
сред.		4,47	5,37	8,50	101,0

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
Гуляш из индейки	45/45	9,00	11,30	1,9	146
Рыба запечённая с овощами	75/25	15,9	11,4	2,6	176
Шашлык куриный (на шампуре)	80	13,7	14,0	1,00	184
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
сред.		12,56	14,30	2,86	190

сред. 0,00 0,00 0,00 0,00

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/растит.)	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	175,7

НАПИТКИ

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

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

Итого с самост.бл юдом-	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого-	79,00	19,00	20,18	54,31	477

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Сотникова

Аб

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



ЧЕТВЕРГ

Комплекс № 1

Гуляш из птицы	40/40	14,67	15,3	3,33	210
Макаронные изделия отварные (с маслом слив.)	150	5,60	5,06	35,91	212
Напиток из вишни	200	0,12	0,0	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:		55,00	21,39	20,62	59,84

КОМПЛЕКС № 1

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	38
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	5,85	5,61	30,78	204
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Вафли весовые	1 шт/21	0,82	6,43	13,12	114
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:		35,00	8,92	13,09	72,72

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,31	0,32	7,84	35
Плов с говядиной	40/160	12,22	15,61	46,03	373
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	89
Итого:	528	66,80	15,07	16,29	80,70

КОМПЛЕКС 1

Каша Геркулесовая вязкая	130	3,48	5,04	17,34	129
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	17	0,85	0,17	7,65	37
Итого:	9,20	4,35	5,22	32,98	198

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Ситасова И.И.

ds

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



1 Десерт фруктовый (яблоки)	90	0,4	0,4	8,8	42
2 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15	6,2	4,90	15,4	131
3 Салат-бар	55	2,2	5,8	4,75	74
капуста брокколи отварная	25				
фасоль красная консервиров.	25				
соль	0,12				
масло растительное	5				
	сред.	2,93	3,70	9,65	82
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Рыба запеченая	100	23,00	13,20	4,4	228
Гуляш из птицы	45/45	13,2	13,8	3,00	189
	сред.	16,17	12,70	5,23	199
Плов с говядиной	40/160	11,1	13,3	34,5	305
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5	22,7	17,8	49,1	448
	сред.	16,90	15,55	41,80	377
ГАРНИРЫ					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Картофель тушёный	180	3,9	12,7	29,4	249
	сред.	5,10	8,20	40,17	255
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79
	сред.	0,40	0,03	13,25	56
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68

Итого с самост.бл юдом-	79,00	22,12	19,53	78,83	582
Итого-	79,00	26,49	24,88	82,43	660

Директор
Калькулятор
Зав. производством

С. Маслова

ds

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



ПЯТНИЦА

Комплекс № 1

Гуляш из говядины	35/35	10,66	12,37	2,02	162
Каша гречневая вязкая	150	3,5	4,6	22,01	144
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	14,93	17,16	38,68	371

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
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
Итого:	35,00	11,32	17,57	52,00	420

Биточки рыбные из фарша минтая	90	11,01	8,4	6,03	144	
Пюре картофельное	150	3,28	6,1	26,1	172	
Блинчики со сгущённым молоком	1 шт/50/5	2,6	2,28	18,27	104	
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	78	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	89	
Итого:	535	66,80	20,21	17,20	87,70	587

КОМПЛЕКС 1

Спагетти отварные (с мас.растит.)	150	5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7	0,1	0,02	8,42	73
Хлеб ржано-пшеничный	27	1,35	2,7	12,15	60
Итого:	9,20	7,05	7,79	56,47	345

Директор

Калькулятор

Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



3 Десерт фруктовый (яблоки)	90	0,4	0,4	8,8	42
5 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15	6,2	4,9	15,4	131
3 Салат-бар	75	2,7	6,6	6,9	98
свекла отварная	45				
кукуруза консервирован.	25				
масло растительное	5				
	сред.	3,10	3,97	10,37	90

ВТОРЫЕ БЛЮДА

1 Рыба (филе) запечённая с сыром	80/10	21,1	13,9	2,8	215
1 Биточки рыбные из фарша минтая	90	16,2	5,9	5,9	135
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
1 Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332
	сред.	17,62	16,06	2,62	223

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/растит.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Пюре картофельное	180	4	5,6	26,4	175
	сред.	5,00	5,52	31,97	199

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	15/15	1,89	0,25	14,13	68
---	-------	------	------	-------	----

Итого с
самост.бл
юдом-
Итого- 79,00 26,56 28,53 70,48 637

Директор *Смирнова Юлия*
Калькулятор
Зав. производством *Ан*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

