

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат-бар	100	1,5	5,1	5,5	75
капуста свежая	50				
морковь свежая	45				
масло растительное	5				
	сред.	2,70	3,47	10,23	84

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном ✓	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) по-Московски	75/20	19,1	14,1	1,9	212
Голень куриная в сливочном маринаде	90	22,7	30,4	1,80	371
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, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79
	сред.	0,43	0,03	13,32	57
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
Итого с самост.бл юдом-	79,00	27,35	31,86	79,19	725
Итого-	79,00	25,95	27,37	71,96	643

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Сотасова Илья

И

☎ 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	8,14	34
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:	9,20	7,17	5,38	57,54	312

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
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1 шт/21	0,82	6,43	13,12	114
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35,00	13,72	16,91	72,05	506

Салат из моркови	50	0,1	3,05	0,12	50
Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40	9,56	10,42	9,23	169
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	207
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
Итого:	563	66,80	18,48	18,30	559

Комплекс № 1

3 Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
3 Сосиски отварные	1шт/50	5,2	10,1	0,4	113
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	3,5	8,3	22,01	177
1 Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
Итого:	55,00	10,49	19,07	54,6	438

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

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Салат-бар	100	1,5	5,1	4,6	72	
капуста квашеная	50					
морковь свежая	45					
масло растительное	5					
Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15	6,2	4,90	15,4	131	
сред.		0,95	2,75	7,20	60	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
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.		16,75	15,05	2,90	215	
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	180/5	21,4	17,9	37,733	398	
Жаркое из птицы	50/150	13	12,6	27,3	275	
сред.		21,40	17,90	37,73	398	
ГАРНИРЫ						
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	
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 самост.бл юдом-		79,00	24,31	20,91	68,64	565
Итого-		79,00	24,87	24,74	70,25	609

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



КОМПЛЕКС 1

Каша Геркулесовая вязкая	130	3,5	5,03	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:		4,37	5,21	32,98	198

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, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	
Итого:		35,00	11,70	9,49	65,47	399

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Жаркое из птицы	40/160	11,39	14,9	29,09	296	
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
Итого:	540	66,80	15,11	15,72	76,19	513

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

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Сотникова Елена
Е

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат-бар	100	1,3	5,1	7,4	81
морковь свежая	50				
свекла отварная	45				
масло растительное	5				
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15	6,2	4,9	15,4	131
	сред.	2,63	3,47	10,87	86,3

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
Гуляш из индейки	50/50	10,00	12,56	2,1111	162
Рыба запеченая	80	18,50	10,60	3,5	182
Медальоны куриные с сыром, томатом	75/5	15,5	18,4	0,9	232
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	сред.	13,64	15,27	3,06	204
	сред.	0,00	0,00	0,00	0,00

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Картофель запеченный (с паприкой)	150	3,51	8,25	28,417	202
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.	4,53	5,63	26,71	175,7

НАПИТКИ

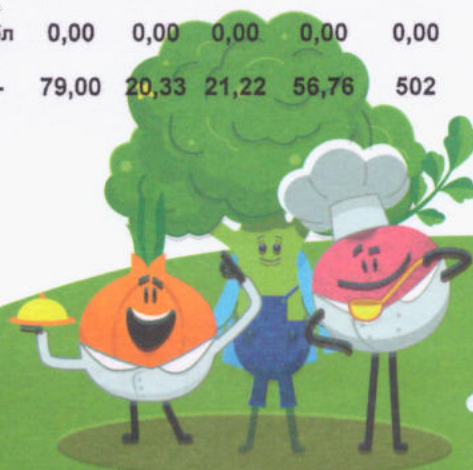
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток яблочный	200			13,1	53
	сред.	0,03	0,00	10,62	44
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,38	79

Итого с самост.бл	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
юдом-					
Итого-	79,00	20,33	21,22	56,76	502

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



КОМПЛЕКС 1

Каша гречневая вязкая	130	3,03	4,02	19,09	125
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,20	3,80	4,18	33,8

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	3,19	2,52	19,5	114
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:		35,00	10,17	8,49	78,62

Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56
Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90	13,79	12,4	7,99	199
Каша гречневая вязкая	150	3,50	4,03	22,02	138
Напиток из замороженной черной смородины	200	0,10	0,04	10,71	44
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
Итого:	540	66,80	20,76	20,48	64,57

Комплекс № 1

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Картофель запечённый (с паприкой)	150	3,5	8,2	28,4	202
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	14,09	18,83	54,53

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

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15	6,2	4,90	15,4	131
Салат-бар	100	1,5	5,1	4,6	72
капуста квашеная	50				
морковь свежая	45				
масло растительное	5				
	сред.	2,70	3,47	9,93	83

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)	90	17,1	17,2	1,20	226
	сред.	16,13	13,40	4,20	200
Плов с говядиной	40/160	11,1	13,3	34,5	305
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	180/5	21,4	17,9	37,733	398
	сред.	16,25	15,60	36,12	352

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
	сред.	4,89	7,27	37,10	234

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	20/15	2,14	0,32	16,38	79
---	-------	------	------	-------	----

Итого с самост.бл юдом-	79,00	21,49	19,42	75,68	569
Итого-	79,00	26,27	24,48	80,86	652

Директор

Калькулятор

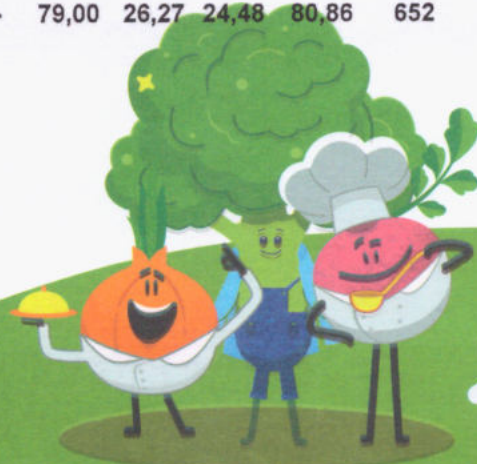
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



КОМПЛЕКС 1

Каша полбяная вязкая	130	3,11	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
Итого:		9,20	3,88	4,16	31,58

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
Печенье весовое	3 шт/45	3,52	7,04	37,8	227
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:		35,00	15,20	17,36	89,40

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
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	91
Итого:	548	66,80	15,16	16,37	82,66

Комплекс № 1

Гуляш из птицы	45/45	13,2	13,8	3,00	189
Рагу овощное	150	2,8	7,6	16,8	149
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	17,02	21,60	36,70

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

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат-бар	100	1,5	5,1	5,5	75
капуста свежая	50				
морковь свежая	45				
масло растительное	5				

	сред.	2,70	3,47	10,23	84
	сред.	2,04	6,70	12,66	111
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рыба (филе) запечённая с сыром	75/5	17,5	10,6	2,5	175
Котлеты Школьные	90	12,4	13,5	7,8	199
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	сред.	13,43	14,73	3,70	200
Курица по-французски	180	17	28,9	16,9	397
	сред.	17,00	28,90	16,90	397
ГАРНИРЫ					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/слив.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Пюре картофельное	150	3,3	4,7	22	146
	сред.	4,77	5,22	30,50	189
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром,лимоном,урюком	200/8/5/7	0,4	0,03	11,8	51
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
	сред.	0,21	0,02	11,00	46
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
	Итого с	79,00	21,77	35,98	59,40
	самост.бл				645
	юдом-				
	Итого-	79,00	22,97	27,03	76,70
					637

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



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	9,20	0,85	0,17	7,65	37
Итого:		4,57	4,52	36,62	207	

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд горячий с сыром (батон)	30/15	6,19	4,86	15,42	131	
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,34	6,79	28,52	208	
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79	
Вафли весовые	1 шт/21	0,82	6,43	13,12	114	
Итого:		35,00	14,15	18,14	75,52	532

Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54	
Биточки рыбные из фарша минтая	90	16,21	7,8	5,92	159	
Пюре картофельное	150	3,28	4,65	22,02	146	
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,57	48	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
Итого:	540	66,80	23,06	15,89	63,99	498

Комплекс № 1

Птица запечённая (цыплята)	90	24,03	22,0	0,866	298	
Рис отварной	100	2,6	3,6	26,7	150	
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	27,40	25,76	42,22	513

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

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

