

КОМПЛЕКС № 1

5r Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
5r Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	181
r Напиток из замороженной черной смородины	200	0,10	0,04	10,71	44
Вафли весовые	1 шт./20	0,78	6,12	12,5	108
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35,00	12,60	16,43	61,11	452

r Салат - бар	60	1,88	6,08	13,1	115
Капуста белокачанная	20				
Морковь свежая	20				
Фасоль консервированная	10				
Сухарики из пшеничного хлеба	5				
Масло растительное	5				
r Котлеты "Столичные"	90	8,1	4,05	3,4	83
r Макароны изделия отварные	140	5,39	6,65	29,98	201
3r 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:	518	66,80	16,64	17,86	63,89

ры 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	53,1	291

Комплекс № 1

021 Гуляш из филе куриных грудок	45/45	13,2	13,8	3,00	189
16 Рис отварной	150	3,8	5,4	40	224
021 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	18,02	19,40	59,9	489

ВТОРНИК

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



15 Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
15 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
16 Яйцо под соусом Переменка с зеленым горошком	48/10/5	6,5	11,30	1,10	132
23 Салат-бар	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				
	сред.	1,79	6,10	12,57	114
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
3 Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
9 Рыба (филе) по-Московски	80/20	20,2	14,5	1,9	220
1 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
	сред.	15,93	14,43	3,59	207
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
	сред.	16,35	18,00	50,45	433
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
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 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	79,00	20,13	24,36	86,79
	самост.бл				655
	Итого-	79,00	24,58	25,55	66,07
					596

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



КОМПЛЕКС № 1

Десерт фруктовый (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	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35,00	11,32	9,34	62,90	386

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 из птицы (грудки куриные)	40/120	12,98	10,63	28,5	262	
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	46	
Итого:	520	66,80	19,00	20,19	73,01	547

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

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	4,6	4,0	5,23	75
Спагетти отварные (с м/сливоч.)	180	6,722	6,1	43,1	254
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
Итого:	55,00	13,92	10,62	71,73	443

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



15 Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
15 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
16 Салат с фасолью (фасоль к/с, морковь отвар., огурцы солён., м/рас)	80	2,44	6,7	6,8	98
23 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					
0 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
1 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
5 Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
	сред.	14,36	13,51	5,01	199
Грудки куриные по-французски	200	18,9	32,1	18,8	441
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,2	15,8	22	296
	сред.	18,90	32,10	18,80	441
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
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
	Итого с	79,00	23,63	36,94	53,36
	самост. бл				645
	юдом-				
	Итого-	79,00	24,30	25,03	76,01
					631

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Сошалева

К

☎ 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	200/8		0,02		7,98	32
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35,00		8,02	12,31	56,93	372

Салат - бар

Свекла отварная	60		1,59	6,16	8,16	95
Капуста белокачанная	20					
Кукуруза консервированная	20					
Сухарики из пшеничного хлеба	10					
Масло растительное	5					
Сосиски отварные	5					
Каша гречневая вязкая	2 шт/100		8,60	4,80	11,75	125
Напиток яблочный	140		3,26	4,33	22,13	134
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	200		0,10	0,10	12,43	51
	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	520	66,80	14,80	16,47	63,89	451

КОМПЛЕКС 1

Каша гречневая вязкая	150		3,27	4,33	20,56	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	4,04	4,49	35,30	199

Комплекс № 1

21 Котлеты "Школьные"	90		11,46	9,9	9,6	172
16 Картофель запечённый (с паприкой)	130		3	7,1	24,6	175
11 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	15,23	17,15	48,85	412	

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



15	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
21	Салат Прага (филе куриное, морковь, огурцы солён., яйцо, соус Перем)	70	4,4	8,30	1,3	98
23	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.		2,35	6,65	9,38	108
3						
5						
	ВТОРЫЕ БЛЮДА					
3	Котлеты Appetitnye мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
1	Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,20	209
1	Рыба запеченная	75	17,30	9,90	3,3	171
1	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	сред.		14,03	15,00	3,83	206
1	Буритос с курицей и сыром	150	18,00	29,40	24,70	438
	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	160/20	19	23,7	34,3	427
	сред.		18,50	26,55	29,50	433
	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	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	79,00	22,77	33,45	63,62	652
юдом-					
Итого-	79,00	22,82	27,53	64,65	601

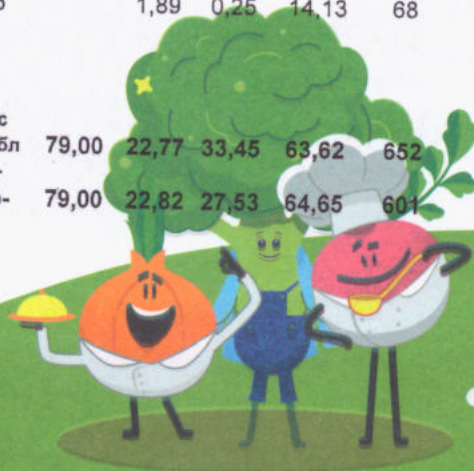
Директор
Калькулятор
Зав. производством

Свиридова Анна

Ль

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



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 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
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35,00	11,80	17,58	51,84	423

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 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	4,4129	4,77	34,1	199

Комплекс № 1

5 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,2	0,8	226
3 Рагу овощное	120	2,28	6,12	13,44	119
1 Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,1	34
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	55,00	13,75	26,53	31,34	423

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

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



115 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
115 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
121 Салат "Столичный" с соусом Переменка	75	4,97	12,09	5,0625	149	
123 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					
Итого:	сред.	3,52	5,87	9,99	108	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
3 Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179	
1 Рыба запечённая с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196	
1 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201	
Итого:	сред.	15,50	12,76	4,16	192	
1 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	
Итого:	сред.	11,05	10,65	49,30	339	
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178	
Итого:	сред.	4,89	7,27	37,10	234	
НАПИТКИ						
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46	
Итого:	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		79,00	16,53	16,78	83,00	554
Итого-юдом-		79,00	25,87	26,16	74,95	641

Директор

Калькулятор

Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/15/10	5,9	11,96	12,93	184
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,34	6,79	28,52	208
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	12,43	52
Итого:	35,00	12,34	18,85	53,88	444

г 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					
Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	5					
Пюре картофельное	60/40	8,2	5	25,23	179	
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:	520	66,80	16,96	18,59	82,80	563

КОМПЛЕКС 1

Каша пшённая 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

Цыплята запечённые	90	24,03	21,6	0,8	294
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Кисель из концентрата	200			13,1	53
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	55,00	29,23	27,37	49,31	564

Директор *Сотникова Юлия*
 Калькулятор
 Зав. производством *Л*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



15 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
16 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	75	5,52	11,25	8,36	158
23 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				
9 Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10	6,3	12,1	15,50	197
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
1 Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5	175
1 Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
1 Птица запечённая (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332
1 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
	сред.	16,54	14,76	5,13	219
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120	10,3	10,9	21,6	226
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30	28	9,4	42,5	371
	сред.	19,15	10,15	32,05	299
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
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,44	175
	сред.	4,98	5,52	31,98	199
НАПИТКИ					
Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10	0,55	0,05	13,4	58
Чай из шиповника	200	0,01		10,2	41
	сред.	0,28	0,03	11,80	50
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68

Итого с самост.бл	79,00	24,93	17,89	68,80	542
Итого-	79,00	27,30	28,02	73,86	661

Директор *Степановская Юлия*
Калькулятор
Зав. производством *И*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

