

ПОНЕДЕЛЬНИК						
КОМПЛЕКС 1						
Макароны отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,1	0,02	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>			<b>9,20</b>	<b>6,49</b>	<b>53,85</b>	<b>291</b>

**Комплекс № 1**

Птица запечённая (цыплята)	90		24	22,0	0,87	298
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22,01	144
Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>			<b>55,00</b>	<b>29,12</b>	<b>26,97</b>	<b>48,0</b>

Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90		13,79	13,05	7,99	205
Рис отварной	150		2,3	1,6	38,6	178
Овощи натуральные свежие (огурцы)	15		0,1	0,01	0,28	2
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>66,80</b>	<b>18,73</b>	<b>15,02</b>	<b>73,70</b>	<b>505</b>

Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>12,92</b>	<b>16,99</b>	<b>64,60</b>	<b>473</b>

Директор *Стамасова*  
 Калькулятор  
 Зав. производством

☎ 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
<b>Салат-бар</b>	60	0,75	5,1	1,7	55
огурцы свежие	40				
зелёный горошек консервиров.	15				
масло растительное	5				
<b>сред.</b>		<b>2,45</b>	<b>3,47</b>	<b>8,63</b>	<b>76</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
Котлеты Appetitные мясо-куриные	90	13,79	13,1	7,99	205
Рыба (филе ) по-Московски	60/20	15,8	13,6	1,8	193
Птица в томатном соусе (грудки)	50/50	9,9	10,6	3,6	150
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
Птица запеченная (цыплята)	90	24	22,0	0,87	298
<b>сред.</b>		<b>14,78</b>	<b>15,87</b>	<b>3,01</b>	<b>214,4</b>
Плов с говядиной	40/160	12,2	15,6	46	373
<b>сред.</b>		<b>12,20</b>	<b>15,60</b>	<b>46,00</b>	<b>373</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
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
<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	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	15/15	1,89	0,25	14,13	68
<b>Итого с самост.блюдо</b>	<b>79,00</b>	<b>16,61</b>	<b>19,33</b>	<b>78,34</b>	<b>556</b>
<b>Итого- м-</b>	<b>79,00</b>	<b>24,05</b>	<b>24,35</b>	<b>61,49</b>	<b>564</b>

Директор

*Султанов*

Калькулятор

Зав. производством

*С*

8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



ВТОРНИК						
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
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	17		0,85	0,17	7,65	37
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>4,57</b>	<b>4,48</b>	<b>36,64</b>	<b>207</b>

**Комплекс № 1**

Буженица мясная с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Спагетти отварные (м/растит.)	180		6,7	6,1	43,1	254
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>18,62</b>	<b>17,00</b>	<b>73,48</b>	<b>526</b>

Десерт фруктовый (яблоки)	60		0,24	0,24	5,88	27
Жаркое по - домашнему	40/160		15,58	17,16	31,02	341
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>66,80</b>	<b>18,36</b>	<b>17,76</b>	<b>63,73</b>	<b>488</b>

**КОМПЛЕКС № 1**

Десерт фруктовый (яблоки)	60		0,24	0,24	5,88	28
Макаронные изделия отварные с сыром, маслом	150/5		9,03	11,83	32,16	272
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>11,16</b>	<b>12,79</b>	<b>58,87</b>	<b>398</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

*Евгения Васильевна Жукова*

☎ 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
<b>Салат-бар</b>	60	0,75	5,1	1,7	55
помидоры свежие	40				
кукуруза консервиров.	15				
масло растительное	5				
<b>сред.</b>		<b>2,45</b>	<b>3,47</b>	<b>8,63</b>	<b>76</b>

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Голень запечённая	80	18,20	18,40	0,50	241
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	60/5/5	14,9	8,8	0,2	139
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,56	10,2	9,23	167
<b>сред.</b>		<b>14,09</b>	<b>13,32</b>	<b>3,13</b>	<b>189</b>
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5	22,7	17,8	49,1	448
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/160	15,58	17,16	31,02	341
<b>сред.</b>		<b>19,14</b>	<b>17,48</b>	<b>40,06</b>	<b>395</b>

**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
<b>сред.</b>		<b>5,24</b>	<b>6,45</b>	<b>36,45</b>	<b>226</b>

**НАПИТКИ**

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из вишни	200	0,12	0,0	11,6	48
<b>сред.</b>		<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>9,87</b>	<b>41,00</b>

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

Итого с самост.блюда	79,00	23,57	21,21	72,69	580
м-					
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>23,76</b>	<b>23,50</b>	<b>72,21</b>	<b>599</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



СРЕДА						
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
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	16		0,8	0,16	7,2	35
<b>Итого:</b>			<b>9,20</b>	<b>3,92</b>	<b>4,17</b>	<b>31,99</b>

**Комплекс № 1**

Запеканка картофельная с мясом	170		12,28	15,58	23,52	281
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>			<b>55,00</b>	<b>13,30</b>	<b>15,78</b>	<b>40,42</b>

Гуляш из птицы	45/45		11,85	13,79	2,95	183
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	206
Овощи натуральные свежие (помидоры)	15		0,16	0,03	0,57	3
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>66,80</b>	<b>20,19</b>	<b>18,64</b>	<b>66,29</b>	<b>514</b>

**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/45/10		3,19	2,52	19,5	114
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>10,46</b>	<b>8,38</b>	<b>83,36</b>	<b>460</b>

Директор *Солосова И.А.*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *И*

☎ 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	
<b>Салат-бар</b>	1шт/15/5	6,8	10,8	1,3	130	
яйцо варёное вкрутую	1шт.					
зелёный горошек консервиров.	15					
масло растительное	5					
<b>сред.</b>		<b>4,47</b>	<b>5,37</b>	<b>8,50</b>	<b>101,0</b>	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты "Школьные"	90	11,46	9,9	9,6	172	
Гуляш из птицы (грудки)	45/45	11,85	13,8	2,95	183	
Рыба запеченая	60	13,90	4,00	2,6	102	
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226	
<b>сред.</b>		<b>11,90</b>	<b>11,95</b>	<b>3,99</b>	<b>171</b>	
Запеканка картофельная с мясом	180	13,0235	16,4	24,88	298	
<b>сред.</b>		<b>13,02</b>	<b>16,41</b>	<b>24,88</b>	<b>298</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
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	
<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	200/8			8	32	
Напиток яблочный	200			13,1	53	
<b>сред.</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,55</b>	<b>43</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68	
<b>итого с самост. блюда</b>		<b>79,00</b>	<b>19,38</b>	<b>22,03</b>	<b>58,06</b>	<b>509</b>
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>	<b>23,13</b>	<b>22,32</b>	<b>63,30</b>	<b>549</b>

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

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



ЧЕТВЕРГ						
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
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>9,20</b>	<b>3,60</b>	<b>3,91</b>	<b>32,56</b>	<b>181</b>

**Комплекс № 1**

Котлеты Столичные	90		12,61	13,7	7,8	202
Макаронные изделия отварные (м/растит.)	150		5,64	4,7	36	207
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>19,27</b>	<b>18,53</b>	<b>60,70</b>	<b>485</b>

Десерт фруктовый (яблоки)	60		0,24	0,24	5,88	27
Плов с птицей	40/160		15,44	19,29	45,88	419
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
<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>66,80</b>	<b>18,26</b>	<b>19,90</b>	<b>78,74</b>	<b>567</b>

**КОМПЛЕКС № 1**

Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,92	5,56	25,06	181
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Печенье весовое	3 шт/45		3,10	6,21	33,3	201
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>14,89</b>	<b>16,49</b>	<b>79,39</b>	<b>535</b>

Директор

*Султаново Алия*

Калькулятор

Зав. производством

*А.С.*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Десерт фруктовый (яблоки)	90	0,4	0,4	8,8	42
<b>Салат-бар</b>	60	1,34	5,1	3,8	67
помидоры свежие	40				
фасоль консервиров.	15				
масло растительное	5				
Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15	6,2	4,90	15,4	131
<b>сред.</b>		<b>2,65</b>	<b>3,47</b>	<b>9,33</b>	<b>80</b>

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Рыба запечённая с овощами	65/25	1,34	5,1	3,8	67
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Птица запеченная (цыплята)	90	24	22,0	0,87	298
<b>сред.</b>		<b>12,58</b>	<b>13,53</b>	<b>4,16</b>	<b>188</b>
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5	22,7	17,8	49,1	448
Плов с птицей	40/160	15,44	19,3	45,88	419
<b>сред.</b>		<b>19,07</b>	<b>18,55</b>	<b>47,49</b>	<b>434</b>

**ГАРНИРЫ**

Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Картофель запечённый (с паприкой)	150	3,50833	8,25	28,42	202
<b>сред.</b>		<b>4,97</b>	<b>6,72</b>	<b>39,84</b>	<b>240</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	20/15	2,14	0,32	16,38	79
---	-------	------	------	-------	----

итого с салат-баром	79,00	23,86	22,33	82,30	629
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>22,34</b>	<b>24,04</b>	<b>78,81</b>	<b>623</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





ПЯТНИЦА						
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
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	22		1,1	0,22	9,9	48
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>6,76</b>	<b>5,30</b>	<b>53,95</b>	<b>295</b>

**Комплекс № 1**

Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
Каша гречневая вязкая	130		3	4,0	19,1	125
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>16,07</b>	<b>15,25</b>	<b>42,05</b>	<b>369</b>

Ёжики рыбные с рисом и овощами	60/30		11,4	8,6	15,04	183
Пюре картофельное	150		3,28	6,1	26,1	172
Овощи натуральные свежие (огурцы)	15		0,1	0,01	0,28	2
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>66,80</b>	<b>17,32</b>	<b>15,07</b>	<b>68,25</b>	<b>478</b>

**КОМПЛЕКС № 1**

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/10		4,58	10,63	12,93	167
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с маси	150/5		4,66	5,32	25,37	175
Кисель из концентрата	200				13,10	53
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>9,24</b>	<b>15,95</b>	<b>51,40</b>	<b>395</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

*Спиасово Иле*

*Ан*

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
<b>Салат-бар</b>	75	2,7	6,6	6,9	98
свекла отварная	45				
кукуруза консервирован.	25				
масло растительное	5				
<b>сред.</b>		<b>3,10</b>	<b>3,97</b>	<b>10,37</b>	<b>90</b>

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Рыба (филе) запечённая с сыром	60/5	15,2	6,1	2,2	124
Шашлык куриный (на шампуре)	80	13,7	14,0	1,00	184
Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Ёжики рыбные с рисом и овощами	60/30	11,40	8,6	15,04	183
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
<b>сред.</b>		<b>12,78</b>	<b>12,63</b>	<b>4,99</b>	<b>184</b>
<b>сред.</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>

**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
Пюре картофельное	150	4	5,6	26,4	175
<b>сред.</b>		<b>5,00</b>	<b>5,52</b>	<b>31,97</b>	<b>199</b>

**НАПИТКИ**

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79
<b>сред.</b>		<b>0,40</b>	<b>0,03</b>	<b>13,25</b>	<b>56</b>

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

Итого с совмест. блюда		0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>23,17</b>	<b>22,40</b>	<b>74,71</b>	<b>597</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

