

Школа 70

Меню

15.01.2024

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	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	15/15	1,89	0,25	14,13	68
Итого с самост.бл юдом-	79,00	26,72	31,75	74,48	702
Итого-	79,00	25,32	27,26	67,25	620

Директор *Солтаева*
Калькулятор
Зав. производством *Л*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Комплекс № 1

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
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
Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:	55,00	10,74	19,12	56,9	449

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	60	0,7	3,05	6,72	58	
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	200/8	0,02		7,99	32	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
Итого:	558	66,80	18,44	18,29	78,72	557

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	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,20	6,41	5,23	50,8	280

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Школа 70

Меню

16.01.2024



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				

сред.	сред.	0,95	2,75	7,20	60



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5	14,5	10,6	2,7	176
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
сред.	сред.	14,10	13,25	2,65	192
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.	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.	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.	сред.	0,07	0,01	9,58	39

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

Итого с самост.бл юдом-	79,00	24,56	20,98	70,89	576
Итого-	79,00	22,47	23,01	72,25	597

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Спиридова И.И.
И

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Комплекс № 1

1 Котлеты "Школьные"	90	11,46	9,9	9,6	172
Спагетти отварные (м/сливоч.)	180	6,7	6,1	43,1	254
1 Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,08	11,9	49
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
Итого:	55,00	19,49	16,33	75,85	530

КОМПЛЕКС № 1

3: 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

г 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							
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	
Итого:			9,20	4,27	5,16	32,04	194

Директор

Солмахова И.И.

Калькулятор

Зав. производством

И

8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



5 Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
33 Салат-бар	100	1,3	5,1	7,4	81
морковь свежая	50				
свекла отварная	45				
масло растительное	5				
5 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
	сред.	2,63	3,47	10,87	86,3

ВТОРЫЕ БЛЮДА

3 Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
3 Гуляш из индейки	50/50	10,00	12,56	2,1111	162
5 Рыба запеченая	75	17,30	9,90	3,3	171
2 Медальоны куриные с сыром, томатом	70/5	14,6	17,3	0,82	218
3 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	сред.	13,22	14,91	3,01	199
	сред.	0,00	0,00	0,00	0,00

ГАРНИРЫ

1 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
3 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
1 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

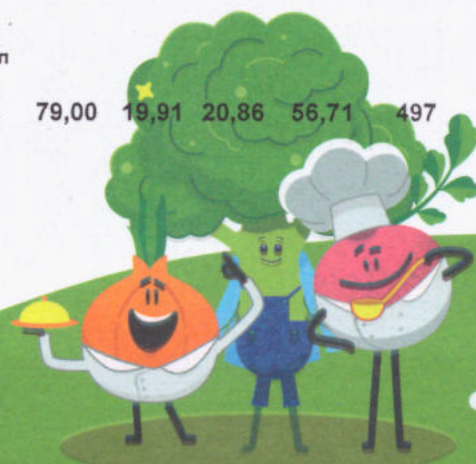
Итого с
самост.бл
юдом-
Итого-

79,00 19,91 20,86 56,71 497

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



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	25	1,25	0,25	11,3	55
Итого:	55,00	14,34	18,88	56,78	458

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
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	440

Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56	
Сосиски отварные	2 шт/100	12,50	11,80	7,20	185	
Каша гречневая вязкая	150	3,50	4,64	22,02	144	
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:	550	66,80	19,47	20,49	63,78	520

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	
Итого:		9,20	3,60	3,91	32,56	181

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Степанова Н.И.

AS

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



2 Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
3 Салат-бар	100	1,5	5,1	4,6	72
капуста квашеная	50				
морковь свежая	45				
масло растительное	5				
сред.		0,63	1,83	4,80	40

ВТОРЫЕ БЛЮДА

1 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
сред.		15,50	12,76	4,16	192
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	19,42	17,78	70,55	526
Итого-	79,00	23,57	22,21	75,69	600

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
Рагу овощное	140	2,6	7,1	15,7	139
Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	55,00	16,13	19,63	45,87	430

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/51	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	582

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						
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
Итого:		9,20	3,87	4,16	31,5	181

Директор *Смирнова Анна*
 Калькулятор
 Зав. производством *ds*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



5	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
5	Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
3	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		сред.	2,04	6,70	12,66
1	Рыба (филе) запечённая с сыром	75/5	17,5	10,6	2,5	175
2	Котлеты Школьные	90	12,4	13,5	7,8	199
3	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	сред.		13,43	14,73	3,70	200
3	Курица по-французски	180	17	28,9	16,9	397
	сред.		17,00	28,90	16,90	397
	ГАРНИРЫ					
1	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
	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	30/30	3,78	0,5	28,26	137
	Итого с					
	самост.бл	79,00	23,03	36,16	68,82	691
	юдом-					
	Итого-	79,00	24,23	27,21	86,12	683

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Комплекс № 1

Птица запечённая (цыплята)	80	21,36	19,2	0,711	261
Рис отварной	120	3,07	4,3	32	180
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	25,45	23,70	49,61	517

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	12,2	7,8	5,92	143	
Пюре картофельное	150	3,28	4,65	22,02	146	
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	19,73	15,92	70,88	513

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	
Итого:		9,20	4,47	4,46	35,74	203

Директор *Солмагова И.И.*
 Калькулятор
 Зав. производством *А.Б.*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

