

ПОНЕДЕЛЬНИК

Комплекс № 1

Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Каша гречневая вязкая	150	3,5	4,6	22,01	144
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	16,79	18,31	47,7	422

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/10	4,96	10,78	15,5	180
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	8,13	34
Итого:	35,00	11,62	16,77	56,69	434

Салат - бар

Капуста белокачанная	20	1,00	4,31	10,4	112	
Морковь свежая	20					
Фасоль консервированная	15					
Масло растительное	5					
Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90	13,75	12,27	8	197	
Каша рисовая вязкая	140	2,15	3,85	22,35	133	
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46	
Итого:	518	66,80	19,05	20,61	64,16	520

КОМПЛЕКС 1

Макаронны 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	5,28	53,05	291

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
Яйцо отварное с зеленым горошком, маслом растительным	48/10/5	6,5	11,30	1,10	132
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.	1,77	6,07	11,91	111
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Рыба (филе) по-Московски	80/20	20,2	14,5	1,9	220
Птица в томатном соусе	45/45	8,9	9,5	3,3	135
	сред.	13,83	12,50	4,33	185
Плов с говядиной	40/120	11,1	13,3	34,5	305
Рыбный киш	150	21,50	26,70	30,50	450
	сред.	16,30	20,00	32,50	378
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
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,6	3,3	8,9	80
	сред.	4,80	5,19	31,60	193
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	39,0
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
	Итого с				
	самост.бл	79,00	20,03	26,33	68,11
	юдом-				
	Итого-	79,00	22,36	24,03	71,55
					595

Директор *Сотникова*
 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
Спагетти отварные (м/слив.)	150	5,667	4,5	35,92	207
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	17,33	15,35	64,05	468

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	200/8	0,02		7,98	32
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35,00	11,66	9,48	65,32	397

Десерт фруктовый (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28
Салат - бар	60	1,59	6,1	8,6	93
Капуста квашеная	25				
Морковь свежая	20				
Зеленый горошек консервированный	10				
Масло растительное	5				
Жаркое по - домашнему	40/120	14,64	12,94	21,63	262
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46
Итого:	500	66,80	18,52	19,52	63,99

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:			8,80	4,47	4,46	35,74

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Смирнова И.И.
И.И.

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru





Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат с фасолью (фасоль к/с, морковь отвар., огурцы солён., м/рас)	80	2,44	6,7	6,8	98
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.	сред.	2,76	4,55	10,13	94



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Голень куриная в сливочном маринаде	90	22,7	30,4	1,80	371
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
сред.	сред.	16,44	17,73	4,21	242
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом сливоч.	160/5	19	20,9	34,1	401
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120	10,3	10,9	21,6	226
сред.	сред.	14,65	15,90	27,85	314

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, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из вишни	200	0,12	0,0	11,6	48
сред.	сред.	0,09	0,02	9,87	41,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,38	79

Итого с самост.бл	79,00	19,64	20,79	64,22	527
Итого-юдом-	79,00	26,64	29,30	77,02	684

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Сотникова Анна

Д

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Комплекс № 1

Запеканка картофельная с мясом, маслом	170/5	12,3	19,2	23,5	315
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	13,37	19,41	40,60	393

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	20	1,50	0,58	10,28	52
Итого:	35,00	7,27	12,02	51,79	345

Салат - бар	60	1,59	3,76	13,61	95
Свекла отварная	20				
Капуста белокачанная	20				
Кукуруза консервированная	15				
Масло растительное	5				
Гуляш из птицы	45/45	11,25	12,57	2,96	170
Макаронные изделия отварные	140	5,27	4,17	33,55	193
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46
Итого:	518	66,80	19,38	20,08	67,53

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:		8,80	3,87	4,16	31,54	181

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Сотникова Юлия

И

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат Прага (филе курин., морковь, огурцы солён., яйцо, масло раст.)	70	4,4	8,30	1,3	98
Салат-бар	100	2,2	6,2	10,9	109
морковь свежая	40				
свекла отварная	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
сред.		2,35	6,65	9,38	108

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
Медальоны куриные с сыром, томатом	70/5	19,1	19,1	2,5	260
Рыба запеченая	75	17,30	9,90	3,3	171
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
сред.		14,57	14,75	4,05	207
Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком	3шт/105/20	27,3	8,5	37	338
Запеканка картофельная с мясом	170	12,3	15,5	23,5	281
сред.		19,80	12,00	30,25	310

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/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	176

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток яблочный	200			13,1	53
сред.		0,00	0,00	10,55	43

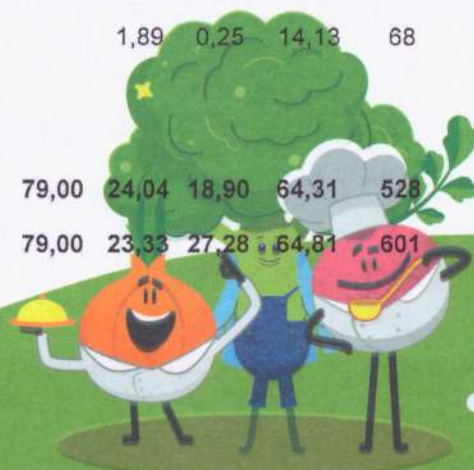
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
---	-------	------	------	-------	----

Директор *Сотникова*
 Калькулятор
 Зав. производством *ds*

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

Итого с самост.бл юдом-	79,00	24,04	18,90	64,31	528
Итого-	79,00	23,33	27,28	64,81	601



Комплекс № 1

Птица запечённая (цыплята)	80	21,36	19,2	0,711	261
Рагу овощное	130	2,4	6,3	14,6	126
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб пшеничный (белый)	20	1,52	0,16	9,8	47
Итого:	55,00	25,30	25,66	33,05	466

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	8,13	34
Печенье весовое	3 шт/45	3,10	6,21	33,3	201
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35,00	14,89	16,49	79,38	535

Десерт фруктовый (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28	
Салат - бар	60	1,88	4,31	16,4	112	
Капуста белокачанная	20					
Морковь свежая	20					
Фасоль консервированная	15					
Масло растительное	5					
Плов с птицей	40/120	12,16	10,60	25,87	248	
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46	
Итого:	508	66,80	15,55	15,33	65,56	466

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:		8,80	4,27	5,16	32,04	194

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



з Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
з 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				
г Салат "Столичный" с маслом растительным	80	4,97	12,09	5,0625	149
г Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
	сред.	3,52	5,87	9,99	108

ВТОРЫЕ БЛЮДА

г Рыба запечённая с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
з Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
г Гуляш из птицы	50/50	14,6	15,3	3,20	209
з Птица запеченная (цыплята)	90	24	21,6	0,8	294
	сред.	17,85	15,88	3,78	229
г Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48	400
г Плов с птицей	50/150	18,9	22,1	40	442
	сред.	18,50	18,60	44,00	421

ГАРНИРЫ

Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
г Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
Пюре картофельное	150	3,3	4,7	22	146
	сред.	4,87	5,77	37,70	223

НАПИТКИ

г Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
г 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
---	-------	------	------	-------	----

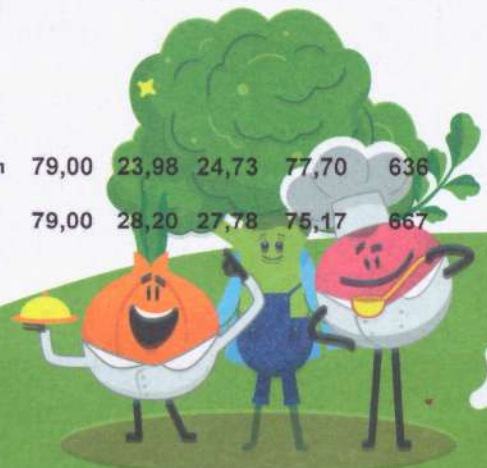
Итого с самост.бл юдом-	79,00	23,98	24,73	77,70	636
Итого-	79,00	28,20	27,78	75,17	657

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Степанов
Л

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Комплекс № 1

Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Рис отварной	100	2,6	3,6	26,7	150
Компот из плодов сушёных (урюк)	200	0,8	0,06	18,5	79
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	16,45	14,91	60,25	441

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с маслом (батон)	25/10	1,95	7,97	12,93	132
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с мас	150/5	4,66	5,32	25,37	175
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
Итого:	35,00	7,49	19,45	61,51	459

Салат - бар	60	1,88	6,08	9,4	100	
Капуста квашеная	25					
Морковь свежая	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Масло растительное	5					
Биточки рыбные из фарша минтая	90	12,25	5,57	5,92	123	
Пюре картофельное	140	3,06	5,95	21,36	151	
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46	
Итого:	510	66,80	19,24	17,84	64,56	499

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	5,28	53,05	291

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

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	75	5,52	11,25	8,36	158
Салат-бар	100	2,5	6,1	9,7	106
капуста свежая	40				
морковь свежая	40				
горошек зелёный консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
сред.		2,71	7,36	10,84	122
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5	175
Шашлык куриный (на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
Биточки рыбные из минтая	90	6,2	5,9	5,9	135
сред.		12,98	11,76	4,07	180
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/20	27,3	8,5	37	338
сред.		27,30	8,50	37,00	338
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
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
сред.		4,79	6,72	29,90	200
НАПИТКИ					
Чай чёрный 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	20/15	2,14	0,32	16,38	79

Итого с самост.бл	79,00	32,15	16,18	73,32	576
Итого-	79,00	22,62	26,16	70,30	617

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

