

ПОНЕДЕЛЬНИК

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 урюка	200	0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	29,05	26,85	48,1	554

КОМПЛЕКС № 1

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	200/8	0,02		7,98	32
Вафли весовые	1 шт/21	0,82	6,43	13,12	114
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52
Итого:	35,00	12,88	16,98	64,44	471

Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90	13,79	10,4	7,99	181
Рис отварной	150	2,3	3,4	38,6	194
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32
Вафли весовые	1 шт/21	0,82	6,40	13,12	113
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	89
Итого:	509	66,80	19,45	20,56	609

Макароны отварные (с мас.растит.)	150	5,60	5,07	35,91	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7	0,1	0,02	8,42	73
Хлеб ржано-пшеничный	27	1,35	2,7	12,15	60
Итого:	9,20	7,05	7,79	56,48	345

Директор *Степанова*
 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	
Салат-бар	50	2,1	5,7	4,76	79	
капуста цветная отварная	40					
соль	0,1					
фасоль красная консервиров.	25					
масло растительное	5					
	сред.	2,90	3,67	9,65	84	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты Appetitные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216	
Рыба (филе) по-Московски	75/20	19,1	14,1	1,9	212	
Гуляш из индейки	45/45	9,00	11,30	1,9	146	
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226	
Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332	
	сред.	15,80	16,94	2,72	226,4	
Плов с говядиной	40/160	11,1	13,3	34,5	305	
	сред.	11,10	13,30	34,50	305	
ГАРНИРЫ						
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	
	сред.	4,87	4,76	26,14	167	
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	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
	Итого с самост.бл	79,00	16,59	17,34	72,57	519
	Итого- юдом-	79,00	26,16	25,73	66,93	607

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Спиасоваева Юлия

Б

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



ВТОРНИК

Комплекс № 1

Ёжики мясные 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
Итого:	55,00	18,62	17,00	73,48	526

КОМПЛЕКС № 1

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	38
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	20	1,5	0,58	10,28	52
Итого:	35,00	10,87	9,12	58,37	363

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,31	0,32	7,84	35	
Жаркое по - домашнему	40/160	11,24	14,5	28,83	291	
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	78	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	89	
Итого:	520	66,80	14,87	15,24	73,97	493

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

Директор *Семасова И.И.*
 Калькулятор
 Зав. производством *И.И.*

☎ 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
Салат-бар	80	2,7	6,6	6,9	98
свекла отварная	45				
кукуруза консервирован.	25				
сыр	5				
масло растительное	5				
сред.		3,10	3,97	10,37	90

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	80/8/8	19,8	14,2	3,2	221
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
сред.		15,32	14,73	3,88	210
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	11,2	12,4	28,8	273
сред.		16,95	15,10	38,95	361

ГАРНИРЫ

Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160
сред.		5,24	6,45	36,45	226

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.		0,09	0,02	9,87	41,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68

Итого с самост.бл юдом-	79,00	22,03	19,33	73,31	560
Итого-	79,00	25,63	25,41	74,69	635

Директор *Сотникова*
 Калькулятор
 Зав. производством *ds*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



СРЕДА

Комплекс № 1

Запеканка картофельная с мясом	180	13	16,5	24,9	298
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	13,77	16,65	39,55	363

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	3,47	2,71	21,05	123
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52
Итого:	35,00	9,70	8,39	75,03	422

Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56	
Гуляш из птицы	45/45	11,07	10,30	2,95	149	
Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,40	35,94	215	
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	89	
Итого:	548	66,80	20,10	19,71	70,73	541

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	17	0,85	0,17	7,65	37
Итого:	9,20	3,97	4,18	32,48	185

Директор *Степанова*
 Калькулятор
 Зав. производством *ds*

☎ 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
Салат-бар	60	6,8	10,8	1,3	130
яйцо варёное вкрутую	1/40				
зелёный горошек консервиров.	15				
масло растительное	5				
сред.		4,47	5,37	8,50	101,0
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
Гуляш из птицы	45/45	13,2	13,8	3,00	189
Рыба запеченая	75	17,30	9,90	3,3	171
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
сред.		13,09	13,43	4,18	190
Запеканка картофельная с мясом	200	14,5	18,2	27,647	331
сред.		14,47	18,24	27,65	331
ГАРНИРЫ					
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
сред.		4,87	4,76	26,14	167
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
Итого с					
самост.бл	79,00	20,83	23,85	60,83	542
юдом-					
Итого-	79,00	24,31	23,80	63,49	568

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



ЧЕТВЕРГ

Комплекс № 1

Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Картофель запечённый	100	2,3	5,5	18,9	135
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	15,47	19,15	41,35

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	200/8	0,02		7,98	32
Печенье весовое	3 шт/45	3,10	6,21	33,3	201
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52
Итого:		35,00	14,48	16,34	76,66

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,31	0,32	7,84	35
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
Итого:	533	66,80	18,33	19,98	80,70

КОМПЛЕКС 1

Каша Геркулесовая вязкая	130	3,48	5,04	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:		9,20	4,35	5,22	32,98

Директор *Степановская*
 Калькулятор
 Зав. производством *И*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Десерт фруктовый (яблоки)	90	0,4	0,4	8,8	42
Салат-бар	55	2,2	5,8	4,75	74
капуста брокколи отварная	25				
фасоль красная консервиров.	25				
соль	0,12				
масло растительное	5				
Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15	6,2	4,90	15,4	131
сред.	сред.	2,93	3,70	9,65	82
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рыба запечённая с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332
сред.	сред.	19,37	16,63	3,97	242
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5	22,7	17,8	49,1	448
Плов с птицей	40/160	15,5	19,3	46	426
сред.	сред.	19,10	18,55	47,55	437
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	3,51	8,25	28,417	202
сред.	сред.	4,97	6,72	39,84	240
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
сред.	сред.	0,01	0,00	9,10	37
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91

Итого с самост.бл	79,00	24,56	22,61	85,14	647
Итого- юдом-	79,00	29,79	27,41	81,40	692

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

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



ПЯТНИЦА

Комплекс № 1

Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Каша полбяная вязкая	150	3,6	4,6	19,4	134
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	16,67	15,85	42,35	378

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/10	4,96	10,78	15,5	180
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с мас	150/5	4,66	5,32	25,37	175
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
Итого:	35,00	9,64	16,10	48,85	387

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 солёные (огурцы) (доп. гарнир)	25	0,2	0,02	0,42	3	
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	89	
Итого:	513	66,80	17,42	15,08	68,39	479

ПЯТНИЦА

КОМПЛЕКС 1

Спагетти отварные (с мас.растит.)	150	5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7	0,1	0,02	8,42	73
Хлеб ржано-пшеничный	27	1,35	2,7	12,15	60
Итого:	9,20	7,05	7,79	56,47	345

Директор *Сотмасовского*
 Калькулятор
 Зав. производством *Sh*

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

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5	175
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	9,57	10,4	9,23	169
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
сред.	сред.	12,86	13,69	4,07	190
сред.	сред.	0,00	0,00	0,00	0

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
сред.	сред.	5,00	5,52	31,97	199

НАПИТКИ

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

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

Итого с самост.бл юдом-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого-	79,00	23,25	23,46	73,79	603

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

