

Меню

Школа 70

18.09.2023

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	53,1

КОМПЛЕКС № 1

Сыр порциями	15	3,94	3,99	53
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5	4,6	5,08	32,55
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34
Вафли весовые	1 шт/20	0,78	6,12	12,5
Батон	20	1,5	0,58	10,28
Итого:	35,00	10,88	15,78	62,67

Комплекс № 1

Шашлык из куриных грудок (с Переменкой, на шампуре)	70	13,3	13,4	0,90	176
Рис отварной	120	3,067	4,3	32	180
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	17,14	17,88	47,6	421

Салат - бар	60	3,91	8,74	6,6	122
Морковь свежая порциями	20				
Капуста белокачанная свежая порциями	20				
Сыр	10				
Сухарики из пшеничного хлеба	5				
Масло растительное	5				
Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40	4,6	4	5,23	75
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	207
Напитки на выбор:					
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
Компот из плодов сушеных (урюк)	180	0,72	0,06	16,61	71
		0,39	0,04	11,98	51
Печенье сдобное Вкусное	2 шт/30	2,1	2,1	5,1	47
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
Итого:	560	66,80	19,16	19,70	83,69

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

18.09.2023

Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
Салат-бар	100	2	6,2	8,1	97
помидоры свежие	40				
огурцы свежие	40				
фасоль консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
сред.		1,63	6,13	11,80	110
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Котлеты Школьные	90	11,7	10,5	7,8	169
Рыба (филе) по-Московски	80/20	20,2	13,7	1,8	212
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
сред.		16,33	13,80	3,60	202
Лазанья с мясом	200	21,7	28,0	36,8	493
Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15	11	8	64,1	373
сред.		17,70	23,11	42,95	454
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	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	0,3	16,38	79
Итого с самост.бл юдом-	79,00	21,47	29,56	80,23	680
Итого-	79,00	20,11	20,25	40,88	428

Директор *Смирнова*
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

19.09.2023

КОМПЛЕКС 1						
Каша Геркулесовая вязкая	150		4	5,8	20	148
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:		8,80	4,81	5,96	34,90	216

КОМПЛЕКС № 1						
Яйцо варёное	1 шт		6,35	5,75	0,35	79
Блинчики со сгущённым молоком	2 шт/90/15		6,03	4,62	36,22	211
Напиток яблочный	180		0,09	0,09	11,19	46
Итого:		35,00	12,47	10,46	47,76	336

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	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		55,00	13,67	10,57	69,48	432

Салат - бар	60		1,62	6,1	6,92	90
Огурцы свежие порциями	20					
Помидоры свежие порциями	20					
Фасоль консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Котлеты "Аппетитные" с соусом томатным	80/10		11,2	4,45	18,5	158
Пюре картофельное	150		3,28	7,28	22	169
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Компот из замороженной компотной смеси	180		0,12	0,02	10,03	41
			0,09	0,02	8,69	36
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	520	66,80	18,71	18,21	74,95	544

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Евгений Владимирович

Татьяна

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

19.09.2023

Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат-бар	100	2	6,2	8,5	99
огурцы свежие	40				
капуста Пекинская	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
зелень свежая	0,5				
сред.		2,89	3,86	11,90	95
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,5	13,0	0,4	197
Гуляш из филе грудок индейки	50/50	11,1	14,3	4,40	191
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
сред.		13,84	13,85	4,22	197
Грудки куриные по-французски	200	18,9	32,1	18,8	441
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
Компот из замороженной вишни	200	0,14	0,0	11,15	46
сред.		0,07	0,01	9,58	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79
Итого с					
самост.бл	79,00	24,00	36,29	56,66	654
Итого-	79,00	24,16	24,72	78,52	638

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

20.09.2023

КОМПЛЕКС 1							
Каша гречневая вязкая	150		3,5036	4,6393	22,03	144	
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	4,80	36,77	209

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/15/10		6,65	12,25	18,07	210
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,35	6,8	28,53	208
Напиток из замороженной чёрной смородины	180		0,09	0,04	9,64	40
Итого:		35,00	13,09	19,09	56,24	458

Комплекс № 1

Котлеты "Школьные"	90		11,46	9,9	9,6	172
Картофель запечённый (с паприкой)	120		2,8	6,6	22,7	161
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	15,28	16,70	49,20	409

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат - бар	60		1,55	6,12	6,63	89
Помидоры свежие порциями	20					
Капуста белокачанная свежая порциями	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Плов с куриными грудками	50/150		14,01	12,3	35,2	312
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
Компот из плодов сушеных (урюк)	180		0,72	0,06	16,61	71
			0,06	0,01	11,90	50
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	600	66,80	18,62	19,27	84,33	598

Директор *Солтанович*
Калькулятор
Зав. производством *Тим*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

20.09.2023

Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат-бар	100	1,9	6,2	7	93
помидоры свежие	40				
капуста свежая	40				
горошек зелёный консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
сред.		1,19	3,34	9,40	75

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
Гуляш из филе куриных грудок	60/40	17,3	17,3	2,60	236
Рыба запеченная (филе)	75	17,4	5,0	3,3214	128
сред.		16,15	12,35	4,64	193

Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	24,9	331
Рыбный киш	180	25,9	32,06	36,563	540
сред.		19,44	26,03	30,73	436

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	120	4,68	4,32	10,56	96
сред.		4,97	6,30	28,54	189,8

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Компот из плодов сушёных (урюк)	200	1	0,1	30,56	128
сред.		0,53	0,04	19,35	81

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/25	3,15	0,5	23,55	114
-----------------------------------------	-------	------	-----	-------	-----

Итого с самост.бл	79,00	24,30	29,86	83,03	705
Итого- юдом-	79,00	25,99	22,47	85,48	652

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

21.09.2023

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

КОМПЛЕКС № 1						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
Чай с сахаром	180/7		0,02		7,19	29
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:	35,00		7,99	13,87	54,36	384

Комплекс № 1						
Сосиски отварные	2шт/100		10	4,6	11,5	127
Рагу овощное	120		2,2	6,1	13,5	119
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:	55,00		14,00	10,96	52,50	369

ЧЕТВЕРГ						
г Салат - бар	60		1,56	8,72	5,73	117
Свекла отварная (тёртая)	20					
Морковь свежая порциями	20					
Сыр	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
г Котлеты Домашние	90		7,1	5,1	10,9	118
г Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Напитки на выбор:						
г Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
г Напиток из замороженной чёрной смородины	180		0,09	0,04	9,64	40
			0,08	0,03	8,49	36
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	520		66,80	17,88	19,60	85,83

Директор *Сотчаевана О*

Калькулятор

Зав. производством *О*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

21.09.2023

5 Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
5 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
3 Салат-бар	100	2	6,2	8,52	99
морковь свежая	40				
капуста Пекинская	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
зелень свежая	0,5				
	сред.	1.63	6.13	11.94	111
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
3 Котлеты Домашние (мясо-картофельные)	90	12,3	11,1	8,3	179
1 Рыба запечённая с овощами	80/25	14,2	6,0	2,6	121
1 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
1 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	сред.	13,50	13,60	3,23	188
1 Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,8	357
1 Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496
	сред.	16,15	24,17	35,38	426
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
	сред.	4,89	7,27	37,10	234
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
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	80

Итого с самост.бл	79,00	19,99	30,63	73,27	656
Итого- юдом-	79,00	22,23	27,32	78,22	652

Директор *Соколовская*
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

22.09.2023

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	20		1	0,2	9	44
Итого:			8,80	5,25	5,22	41,23

КОМПЛЕКС № 1

Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	239
Компот из замороженной вишни	180		0,10	0,03	10,41	43
Вафли весовые	1 шт/20		0,78	6,12	12,5	108
Батон	35		2,62	1,01	17,99	92
Итого:	35,00		12,57	22,62	73,10	548

Комплекс № 1

Цыплята запечённые	100		26,7	24,5	1	332
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		31,90	30,27	49,51	602

ПЯТНИЦА

Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Салат - бар	60		1,67	6,11	7,09	91
Помидоры свежие порциями	30					
Огурцы солёные	10					
Фасоль консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Биточки рыбные из фарша минтая	90		9,8	2,01	10,2	98
Пюре картофельное	150		3,28	7,28	22	169
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
Компот из плодов сушеных (урюк)	180		0,72	0,06	16,61	71
			0,365	0,03	11,9	50
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	600	66,80	17,96	16,11	77,87	537

Директор

Солмагованов О.И.

Калькулятор

Зав. производством

Т.И.



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

22.09.2023

5 Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
13 Салат-бар	100	1,3	6,1	6,5	87
свекла отварная	40				
морковь свежая	40				
горошек зелёный консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
5 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
сред.		2.66	3.83	11.23	91

ВТОРЫЕ БЛЮДА

1 Рыба (филе) по-Итальянски с сыром	80/5	19,9	4,3	2,4	128
2 Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
9 Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332
1 Фрикадельки мясные в соусе	55/50	12,5	14,9	5,2	205
сред.		17,88	14,30	4,10	216
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	30/170	8,7	9,8	24,4	221
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30	28	9,4	42,5	371
сред.		18,35	9,60	33,45	296

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
Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160
сред.		5,11	6,14	29,25	194

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10	0,55	0,1	13,4	58
Компот из замороженной вишни	200	0,14	0,0	11,15	46
сред.		0,35	0,04	12,28	52

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30	3,78	0,5	23,34	137
-----------------------------------------	-------	------	-----	-------	-----

Итого с самост.бл	79,00	25,14	14,00	80,30	576
Итого- юдом-	79,00	29,77	24,84	80,20	690

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

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

