



КОМПЛЕКС № 1

г	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/15/10	5,9	11,96	12,93	184
5г	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5	6,6	5,98	33,06	220
г	Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79
Итого:		35,00	13,30	18,00	64,45	483

г	Салат "Сар"	60	1,88	6,08	13,1	115	
	Капуста белокачанная	20					
	Морковь свежая	20					
	Фасоль консервированная	10					
	Сухарики из пшеничного хлеба	5					
	Масло растительное	5					
г	Грудка куриная в томатном соусе	45/45	10,45	6,5	3,27	113	
15	Каша рисовая вязкая	140	3,25	3,14	35,24	182	
г	Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	1,08	9,42	46	
Итого:		518	66,80	16,85	16,80	69,02	488

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

Комплекс № 1

23	Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
4	Макаронные изделия отварные (м/слив.)	150	5,667	4,5	35,92	207
21	Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
	Хлеб пшеничный (белый)	30	2,28	0,24	14,8	71
Итого:		55,00	20,49	18,26	69,6	523

ВТОРИКИ

Директор *С.И. Маслова*
 Калькулятор
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



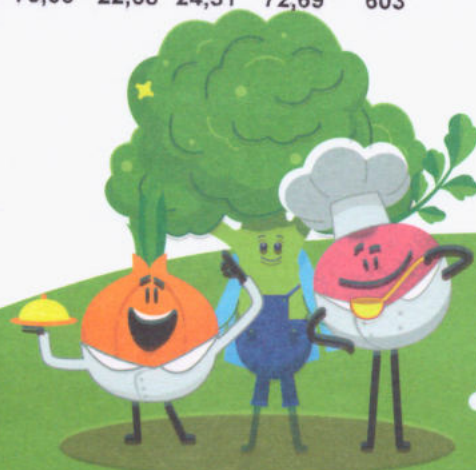


15 Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
15 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
16 Яйцо под соусом Переменка с зеленым горошком	48/10/5	6,5	11,30	1,10	132
23 Салат-бар	100	2,5	6,1	10,42	108
капуста свежая	40				
морковь свежая	40				
фасоль консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
сред.		1,79	6,10	12,57	111
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
3 Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
3 Рыба (филе) по-Московски	80/20	20,2	14,5	1,9	220
1 Грудка куриная в томатном соусе	45/45	8,9	9,5	3,3	135
сред.		13,83	12,50	4,33	185
1 Плов с говядиной	40/120	11,1	13,3	34,5	305
3 Буритос с курицей и сыром	150	18,00	29,40	24,70	438
1 Рыбный киш	170	24,40	30,20	34,60	600
сред.		17,83	24,30	31,27	448
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
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Овощная смесь (Европейская) отварная	120	4,68	4,32	10,56	96
сред.		5,07	5,45	32,02	197
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
сред.		0,10	0,01	9,64	40,0
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
Итого с самост.бл юдом-	79,00	21,61	30,66	67,61	670
Итого-	79,00	22,68	24,31	72,69	603

Директор *Соинаева И.И.*
 Калькулятор
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



КОМПЛЕКС № 1

5г	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
г	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,99	8,21	32,12	239
г	Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
	Итого:	35,00	11,36	9,41	64,71	393

3г	Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	38
г	Салат - бар	60	1,59	6,1	6,91	90
	Капуста квашеная	20				
	Морковь свежая	20				
	Зеленый горошек консервированный	10				
	Сухарики из пшеничного хлеба	5				
	Масло растительное	5				
	Жаркое по - домашнему	40/120	8,64	7,5	21,63	189
	Напиток из урюка	200	2,86	2,06	20,34	111
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	1,08	9,42	52
	Итого:	520	66,80	14,66	17,06	66,14

КОМПЛЕКС 1

2г	Каша пшённная вязкая	150	4,23	5,01	24,24	159
	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	5,00	5,17	38,98

Комплекс № 1

21	Шашлык из куриных грудок (с Переменной, на шампуре)	60	11,4	11,5	0,77	151
	Рис отварной	100	2,6	3,6	26,7	150
11	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	14,77	15,24	42,12	366

Директор *Соляноваско*
 Калькулятор
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



15 Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
15 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
16 Салат с фасолью (фасоль к/с, морковь отвар., огурцы солён., м/рас)	80	2,44	6,7	6,8	98
23 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.	2,78	4,57	10,63	96
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
0 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
1 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
! Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
1 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменная	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
	сред.	14,57	13,95	4,02	200
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменная	160/20	19	23,7	34,3	427
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120	10,3	10,9	21,6	226
	сред.	14,65	17,30	27,95	327
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 чёрный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из вишни	200	0,12	0,0	11,6	48
	сред.	0,06	0,02	9,80	40,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79

Итого с самост. бл юдом-	79,00	19,63	22,21	64,76	542
Итого-	79,00	24,76	25,54	77,28	642

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



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, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35,00	7,68	12,17	54,51	361

Салат - бар

Свекла отварная	60	1,59	6,16	8,16	95	
Капуста белокачанная	20					
Кукуруза консервированная	20					
Сухарики из пшеничного хлеба	10					
Масло растительное	5					
Гуляш из куриных грудок	5					
Макаронные изделия отварные	45/45	11,85	6,32	3,69	119	
Напиток яблочный	140	5,39	6,65	29,98	201	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	200	0,10	0,10	12,40	51	
	10/10	1,25	1,08	9,42	52	
Итого:	510	66,80	20,18	20,31	63,65	518

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	4,41	4,77	34,13	199

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 пшеничный (белый)	30	2,28	0,24	14,8	71
Итого:	55,00	14,65	19,45	46,36	420

ПЕТРЕВ

Директор *Сотасова И.И.*
 Калькулятор
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



5 Флоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
1 Салат Прага (филе курин., морковь, огурцы солён., яйцо, соус Перем)	70	4,4	8,30	1,3	98
3 Салат-бар	100	2,2	6,2	10,9	109
капуста 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.	сред.	2,37	6,67	9,88	110

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
Медальоны из куриных грудок 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.	сред.	14,57	14,75	4,05	207
Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком	3шт/105/30	28	9,4	42,5	371
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	24,9	331
сред.	сред.	20,50	14,70	33,70	351

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/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,6	3,3	8,9	80
сред.	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.	сред.	0,00	0,00	10,55	43

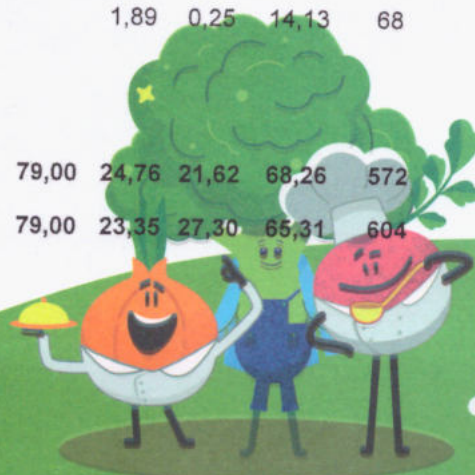
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
---	-------	------	------	-------	----

Итого с самост.бл юдом-	79,00	24,76	21,62	68,26	572
Итого-	79,00	23,35	27,30	65,31	604

Директор *Солмаевашо Юли*
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



КОМПЛЕКС № 1

Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,92	5,56	25,06	181
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:		35,00	12,99	17,73	59,02

Десерт фруктовый (яблоки)

80	0,32	0,32	7,84	38
----	------	------	------	----

Салат - бар

60	1,88	6,08	7,76	94
----	------	------	------	----

Капуста квашеная

Морковь свежая

Фасоль консервированная

Сухарики из пшеничного хлеба

Масло растительное

Плов с говядиной

Чай с сахаром

Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)

40/120	12,20	10,60	30,65	267
200/8	0,02		7,99	32
10/10	1,25	1,08	9,42	46
Итого:	66,80	15,67	18,08	63,66

КОМПЛЕКС 1

Каша Геркулесовая вязкая	150	4	5,8	20	148
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Итого:		8,80	5,02	6,01	36,99

Комплекс № 1

Цыплята запечённые	90	24,03	21,6	0,8	294
Рагу овощное	100	1,9	5,1	11,2	99
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	55,00	27,73	26,96	39,50	516

Директор *Степановская*
 Калькулятор
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



15	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
23	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				
1	Салат "Столичный" с соусом Переменка	75	4,97	12,09	5,0625	149
5	Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
	сред.		3,52	5,87	9,99	109

ВТОРЫЕ БЛЮДА

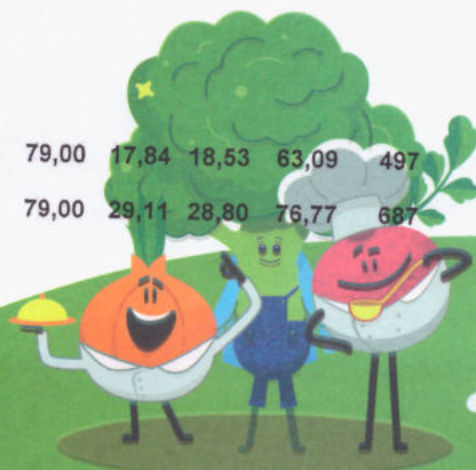
1	Рыба запечённая с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
3	Котлеты Appetitные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
1	Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,20	209
3	Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332
	сред.		18,53	16,60	3,83	238
1	Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48	400
	Плов с куриными грудками	50/150	18,9	22,1	40	442
1	Буритос с курицей и сыром	150	0,00	0,00	0,00	0,00
	сред.		12,33	12,40	29,33	281
	ГАРНИРЫ					
	Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
	Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254
	Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,44	175
	сред.		5,09	6,06	39,18	233
	НАПИТКИ					
	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
	Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

Итого с самост.бл юдом-	79,00	17,84	18,53	63,09	497
Итого-	79,00	29,11	28,80	76,77	687



КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,37	11,74	15,54	178
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с мас	150/5	4,66	5,32	25,37	175
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Вафли весовые	1 шт/20	0,78	6,12	12,5	108
Итого:	35,00	7,87	23,19	61,54	495

Салат - бар

Капуста белокачанная	60	1,59	6,1	7,25	91
Морковь свежая	20				
Зеленый горошек консервированный	20				
Сухарики из пшеничного хлеба	10				
Масло растительное	5				
Биточки рыбные из фарша мятая	5				
Пюре картофельное	90	9,8	2,01	10,2	98
Напиток из урюка	140	3,06	4,35	20,56	136
Напиток из урюка	200	2,86	2,06	20,34	111
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	1,08	9,42	46
Итого:	510	66,80	18,56	15,60	67,77

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	53,05	291

Комплекс № 1

Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	17,37	16,85	53,06	433

Директор *Смагалева*
 Калькулятор
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



15 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
14 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
16 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	75	5,52	11,25	8,36	158
23 Салат-бар	100	2,21	6,1	9,6	103
капуста свежая	40				
морковь свежая	40				
горошек зелёный консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
сред.		2,63	7,36	10,82	121
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
1 Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5	175
1 Шашлык из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
3 Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
1 Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
1 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/105/30	28	9,4	42,5	371
сред.		28,00	9,40	42,50	371
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
1 Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
сред.		4,79	6,72	29,90	200
НАПИТКИ					
Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
сред.		0,03	0,00	9,17	38
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68

Итого с					
самост.бл	79,00	32,55	17,01	76,61	598
юдом-					
Итого-	79,00	22,32	26,09	68,09	606

Директор *С.М. Славовская*
 Калькулятор
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

