



ПОНЕДЕЛЬНИК						
КОМПЛЕКС 1						
Макароны отварные (с мас.растит.)	140		5,23	4,73	33,51	198
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
<b>Итого:</b>			<b>8,80</b>	<b>6,04</b>	<b>48,41</b>	<b>266</b>

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					
Грудка куриная в томатном соусе	45/45		10,45	6,5	3,27	113
Рис отварной	140		3,57	5,07	37,34	209
<b>Напитки на выбор:</b>						
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,10	0,04	10,70	44
			0,06	0,02	9,35	38
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>66,80</b>	<b>16,95</b>	<b>18,77</b>	<b>66,30</b>	<b>496</b>

## Комплекс № 1

1 Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
Рис отварной	160		4,089	5,8	42,67	239
1 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>55,00</b>	<b>15,38</b>	<b>16,65</b>	<b>68,7</b>	<b>490</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/8		6,26	10,66	15,48	184
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		5,6	5,98	18,66	151
Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>35,00</b>	<b>11,87</b>	<b>16,64</b>	<b>43,30</b>	<b>372</b>

Директор *Сошнина Анна*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *Евгений*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





# Меню

Школа 70

23.10.2023

Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56	
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
<b>Салат-бар</b>	100	2	6,2	8,1	97	
помидоры свежие	40					
огурцы свежие	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>	<b>1,63</b>	<b>6,13</b>	<b>11,80</b>	<b>110</b>	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199	
Рыба (филе ) по-Московски	85/20	21,4	14,9	1,9	227	
Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150	
	<b>сред.</b>	<b>14,57</b>	<b>13,00</b>	<b>4,43</b>	<b>192</b>	
Плов с говядиной	40/120	11,1	13,3	34,5	305	
Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496	
Рыбный киш	200	28,7	35,6	40,65	600	
	<b>сред.</b>	<b>20,07</b>	<b>27,41</b>	<b>34,37</b>	<b>467</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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	
	<b>сред.</b>	<b>5,07</b>	<b>5,45</b>	<b>32,02</b>	<b>197</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46	
	<b>сред.</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39,0</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79	
	<b>Итого с самост.бл юдом-</b>	<b>79,00</b>	<b>23,90</b>	<b>33,87</b>	<b>72,12</b>	<b>695</b>
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>23,47</b>	<b>24,90</b>	<b>74,21</b>	<b>617</b>

Директор *Сотникова*  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru







КОМПЛЕКС 1						
Каша пшённая вязкая	140		3,95	4,68	22,62	148
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,72</b>	<b>4,84</b>	<b>37,36</b>	<b>213</b>

· Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат - бар	60		5,43	6,65	6,78	108
Огурцы свежие порциями	20					
Капуста белокачанная	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Жаркое по - домашнему	40/120		8,64	7,5	21,63	189
<b>Напитки на выбор:</b>						
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06		8,14	34
Напиток из вишни	200		0,12	0,90	30,80	131
			0,09	0,45	19,47	83
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,80</b>	<b>15,81</b>	<b>16,08</b>	<b>67,10</b>	<b>473</b>

## Комплекс № 1

1 Шашлык из куриных грудок (с Переменкой, на шампуре)	70		13,3	13,4	0,90	176
1 Капуста тушёная	100		2,4	4,1	10	88
1 Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>16,47</b>	<b>17,65</b>	<b>25,55</b>	<b>329</b>	

## КОМПЛЕКС № 1

Десерт фруктовый (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром	150		7,9	7,01	38,2	254
Напиток из вишни	180		0,11	0,03	10,41	43
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>10,28</b>	<b>8,16</b>	<b>71,26</b>	<b>410</b>	



Директор

Калькулятор

Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru





Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
<b>Салат-бар</b>	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				
<b>сред.</b>		<b>2,89</b>	<b>3,86</b>	<b>11,90</b>	<b>95</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
<b>сред.</b>		<b>15,42</b>	<b>14,88</b>	<b>4,12</b>	<b>212</b>
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/20	20,2	21,7	36,1	422
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120	10,3	10,9	21,6	226
<b>сред.</b>		<b>15,25</b>	<b>16,30</b>	<b>28,85</b>	<b>324</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>					
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
<b>сред.</b>		<b>5,21</b>	<b>6,68</b>	<b>36,45</b>	<b>228</b>
<b>НАПИТКИ</b>					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из вишни	200	0,12	0,0	11,6	48
<b>сред.</b>		<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,80</b>	<b>40,00</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79

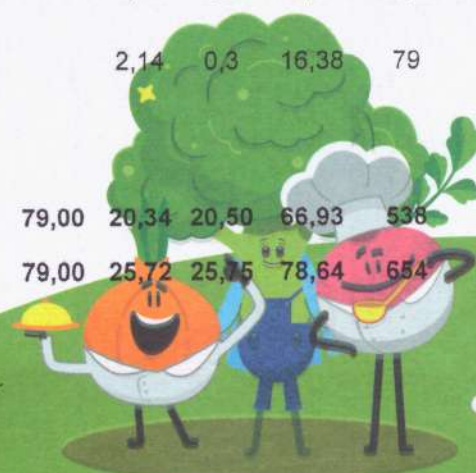
Директор *Степанович*  
 Калькулятор *А*  
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

Итого с  
самост.бл  
юдом-  
Итого-

79,00	20,34	20,50	66,93	538
79,00	25,72	25,75	78,64	654







КОМПЛЕКС 1						
Каша полбяная вязкая	140		3,40	4,30	18,1	125
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,17</b>	<b>4,46</b>	<b>32,84</b>	<b>190</b>
Салат - бар	60		2,53	6,1	15,07	125
Свекла отварная	20					
Морковь свежая порциями	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Сосиски отварные	2 шт/100		8,60	4,80	11,75	125
Макаронны отварные с сыром	140		5,39	6,65	29,98	201
<b>Напитки на выбор:</b>						
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	12,40	52
			0,06	0,01	10,20	42
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,80</b>	<b>17,83</b>	<b>18,64</b>	<b>76,42</b>	<b>539</b>
<b>Комплекс № 1</b>						
Залепанка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,1	25	331
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>14,52</b>	<b>20,40</b>	<b>46,40</b>	<b>429</b>
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Блинчики со сгущённым молоком	2 шт/90/10		5,67	7,19	10,45	139
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Батон	36		2,7	1,04	18,5	94
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>8,51</b>	<b>15,49</b>	<b>36,37</b>	<b>330</b>



Директор *Спиридович*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *Б*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
<b>Салат-бар</b>	100	2,1	6,2	11,7	112
морковь свежая	40				
свекла отварная	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				

<b>Бутерброд с маслом (батон).</b>	30/15	2,4	11,7	15,50	178
-----	<b>сред.</b>	<b>1,66</b>	<b>6,13</b>	<b>13,00</b>	<b>115</b>

**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 (филе)	90	20,8	11,9	3,9	205
Сосиски отварные с соусом Переменка	2шт/100/20	10,5	31,1	1,6	329
	<b>сред.</b>	<b>15,47</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>	<b>242</b>
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30	28	9,4	42,5	371
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	24,9	331
	<b>сред.</b>	<b>20,50</b>	<b>14,70</b>	<b>33,70</b>	<b>351</b>

**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	100	3,6	3,3	8,9	80
	<b>сред.</b>	<b>4,70</b>	<b>6,04</b>	<b>28,13</b>	<b>186</b>

**НАПИТКИ**

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

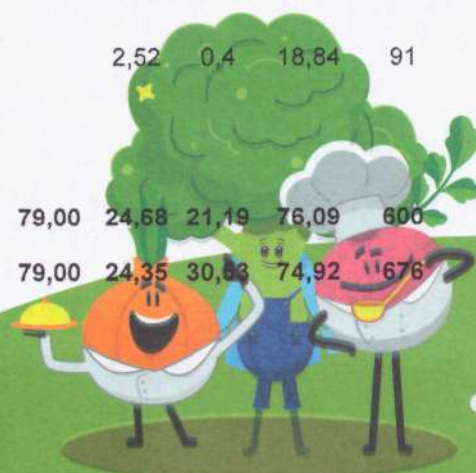
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
---	-------	------	-----	-------	----

Директор *Сотникова*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *AS*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

Итого с самост.бл	79,00	24,68	21,19	76,09	600
Итого- юдом-	79,00	24,35	30,83	74,92	676







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	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,77</b>	<b>5,96</b>	<b>34,74</b>	<b>213</b>

г Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат - бар	60		1,95	6,18	12,3	112
Помидоры свежие порциями	20					
Морковь свежая порциями	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Плов с куриными грудками	40/120		13,14	12,00	34,00	297
Сок	180		0,90	0,18	18,20	83
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,80</b>	<b>17,64</b>	<b>19,84</b>	<b>83,72</b>	<b>585</b>

## Комплекс № 1

Цыплята запечённые	90		24,03	22,1	0,9	299
Рагу овощное	120		2,28	6,12	13,44	119
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>55,00</b>	<b>27,86</b>	<b>28,38</b>	<b>39,59</b>	<b>530</b>

## 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		5,6	5,98	18,66	151
Кисель из концентрата	180				11,79	47
Батон	45		3,37	1,3	23,13	118
<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>35,00</b>	<b>12,99</b>	<b>18,52</b>	<b>53,66</b>	<b>435</b>

Директор *Сотникова Анна*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *Ан*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
<b>Салат-бар</b>	100	1,9	6,2	9,2	102
помидоры свежие	40				
морковь свежая	40				
горошек зелёный консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
<b>сред.</b>		<b>2,86</b>	<b>3,86</b>	<b>12,13</b>	<b>96</b>

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Рыба запечённая с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
Котлеты Appetitные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
Гуляш из куриных грудок	60/40	17,3	17,3	2,60	236
Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332
<b>сред.</b>		<b>19,20</b>	<b>17,10</b>	<b>3,68</b>	<b>245</b>
Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48	400
Плов с куриными грудками	50/150	18,9	22,1	40	442
Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496
<b>сред.</b>		<b>19,13</b>	<b>23,51</b>	<b>38,65</b>	<b>446</b>

**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
<b>сред.</b>		<b>5,09</b>	<b>6,06</b>	<b>39,18</b>	<b>233</b>

**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
<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>9,64</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20	2,52	0,4	18,84	91

Итого с самост.бл юдом-	79,00	24,61	27,74	79,27	673
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>29,76</b>	<b>27,39</b>	<b>83,47</b>	<b>705</b>

Директор *Спиридова Л.О.*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *Л.О.*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru







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
<b>Итого:</b>			<b>8,80</b>	<b>6,41</b>	<b>50,80</b>	<b>280</b>

Салат - бар	60		3,59	6,1	18	141
Морковь свежая порциями	20					
Капуста белокачанная	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Биточки рыбные из фарша минтая	90		9,8	2,01	10,2	98
Пюре картофельное с маслом сливочным	140/5		3,1	7,97	20,59	169
<b>Напитки на выбор:</b>						
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Напиток из шиповника	200		0,01		10,18	40
			0,015	0	9,085	36
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>66,80</b>	<b>17,76</b>	<b>17,16</b>	<b>67,30</b>	<b>490</b>

<b>Комплекс № 1</b>						
3 Котлеты мясо-картофельные	90		7,1	5,1	10,9	118
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
1 Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб пшеничный (белый)	35		2,66	0,28	17,2	82
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>14,08</b>	<b>10,98</b>	<b>66,13</b>	<b>421</b>	

<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Бутерброд с маслом (батон)	40/15		3,12	12,03	20,68	204
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с мас	150/5		5,97	6,85	25,68	191
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Вафли весовые	1 шт/20		0,78	6,12	12,5	108
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>9,93</b>	<b>25,01</b>	<b>66,20</b>	<b>534</b>	

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

*Сотникова Анна*  
*А*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
<b>Салат-бар</b>	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. 1,70 6,09 12,30 112

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Рыба (филе) по-Итальянски с сыром	90/10	17,6	10,9	3,6	183
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
Биточки рыбные из минтая	90	6,2	5,9	5,9	135
	сред.	13,68	12,56	4,37	191
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
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
	сред.	4,79	6,72	29,90	200

**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	25/20	2,52	0,4	18,84	91
---	-------	------	-----	-------	----

Итого с самост.бл юдом-	79,00	32,22	15,85	82,74	611
Итого-	79,00	22,69	25,73	74,51	630

Директор *Спиридова И.И.*  
Калькулятор  
Зав. производством *И.И.*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

