

## КОМПЛЕКС № 1

г Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
г Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
· 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
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>		<b>12,60</b>	<b>16,43</b>	<b>61,11</b>	<b>452</b>

## Салат - бар

Капуста белокачанная	60		1,88	6,08	13,1	115
Морковь свежая	20					
Фасоль консервированная	20					
Сухарики из пшеничного хлеба	10					
Масло растительное	5					
Котлеты "Столичные"	5					
Макаронные изделия отварные	90		8,1	4,05	3,4	83
Чай с сахаром	140		5,39	6,65	29,98	201
· 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
<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>66,80</b>	<b>16,64</b>	<b>17,86</b>	<b>63,89</b>	<b>477</b>

## 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
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>6,66</b>	<b>5,28</b>	<b>53,1</b>	<b>291</b>

## комплекс № 1

1 Гуляш из филе куриных грудок	45/45		13,2	13,8	3,00	189
Рис отварной	150		3,8	5,4	40	224
1 Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32

Директор *социального*  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



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
6 Яйцо под соусом Переменка с зеленым горошком	48/10/5	6,5	11,30	1,10	132
3 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				
	<b>сред.</b>	<b>1,79</b>	<b>6,10</b>	<b>12,57</b>	<b>114</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
1 Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
1 Рыба (филе) по-Московски	80/20	20,2	14,5	1,9	220
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
	<b>сред.</b>	<b>15,93</b>	<b>14,43</b>	<b>3,59</b>	<b>207</b>
Лазанья с мясом	200	21,7	28,0	36,8	493
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15	11	8	64,1	373
	<b>сред.</b>	<b>16,35</b>	<b>18,00</b>	<b>50,45</b>	<b>433</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
Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,6	3,3	8,9	80
	<b>сред.</b>	<b>4,87</b>	<b>4,76</b>	<b>26,14</b>	<b>167</b>
<b>НАПИТКИ</b>					
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	15/15	1,89	0,25	14,13	68
	<b>Итого с</b>				
самост.бл	<b>79,00</b>	<b>20,13</b>	<b>24,36</b>	<b>86,79</b>	<b>655</b>
юдом-					
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>24,58</b>	<b>25,55</b>	<b>66,07</b>	<b>596</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



## КОМПЛЕКС № 1

Десерт фруктовый (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, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>11,32</b>	<b>9,34</b>	<b>62,90</b>	<b>386</b>

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	38	
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 из птицы (грудки куриные)	40/120	12,98	10,63	28,5	262	
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	
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,80</b>	<b>19,00</b>	<b>20,19</b>	<b>73,01</b>	<b>547</b>

## 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
<b>Итого:</b>	<b>8,80</b>	<b>5,02</b>	<b>6,01</b>	<b>36,99</b>	<b>224</b>

## 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	25	1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>13,92</b>	<b>10,62</b>	<b>71,73</b>	<b>443</b>

Директор *Степанова*  
 Калькулятор  
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



## КОМПЛЕКС № 1

Десерт фруктовый (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, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>11,32</b>	<b>9,34</b>	<b>62,90</b>	<b>386</b>

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	38	
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 из птицы (грудки куриные)	40/120	12,98	10,63	28,5	262	
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	
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,80</b>	<b>19,00</b>	<b>20,19</b>	<b>73,01</b>	<b>547</b>

## 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
<b>Итого:</b>	<b>8,80</b>	<b>5,02</b>	<b>6,01</b>	<b>36,99</b>	<b>224</b>

## 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	25	1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>13,92</b>	<b>10,62</b>	<b>71,73</b>	<b>443</b>

Директор *Степанова*  
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	200/8	0,02		7,98	32
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>8,02</b>	<b>12,31</b>	<b>56,93</b>	<b>372</b>

## 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					
Сосиски отварные	5					
Сосиски отварные	2 шт/100	8,60	4,80	11,75	125	
Каша гречневая вязкая	140	3,26	4,33	22,13	134	
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	12,43	51	
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>14,80</b>	<b>16,47</b>	<b>63,89</b>	<b>451</b>

## КОМПЛЕКС 1

Каша гречневая вязкая	150	3,27	4,33	20,56	134	
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>4,04</b>	<b>4,49</b>	<b>35,30</b>	<b>199</b>

## Комплекс № 1

Котлеты "Школьные"	90	11,46	9,9	9,6	172
Картофель запечённый (с паприкой)	130	3	7,1	24,6	175
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>15,23</b>	<b>17,15</b>	<b>48,85</b>	<b>412</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



015 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
021 Салат Прага (филе куриное, морковь, огурцы солёные, яйцо, соус Перем)	70	4,4	8,30	1,3	98
023 <b>Салат-бар</b>	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				
015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
<b>сред.</b>		<b>2,35</b>	<b>6,65</b>	<b>9,38</b>	<b>109</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
23 Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
21 Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,20	209
20 Рыба запеченная	75	17,30	9,90	3,3	171
15 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
<b>сред.</b>		<b>14,03</b>	<b>15,00</b>	<b>3,83</b>	<b>206</b>
16 Буритос с курицей и сыром	150	18,00	29,40	24,70	438
0 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	160/20	19	23,7	34,3	427
<b>сред.</b>		<b>18,50</b>	<b>26,55</b>	<b>29,50</b>	<b>433</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>					
3 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
6 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
0 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,6	3,3	8,9	80
<b>сред.</b>		<b>4,53</b>	<b>5,63</b>	<b>26,71</b>	<b>175,7</b>
<b>НАПИТКИ</b>					
1 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
1 Напиток яблочный	200			13,1	53
<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>10,62</b>	<b>44</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68

Директор

Калькулятор

Зав. производством



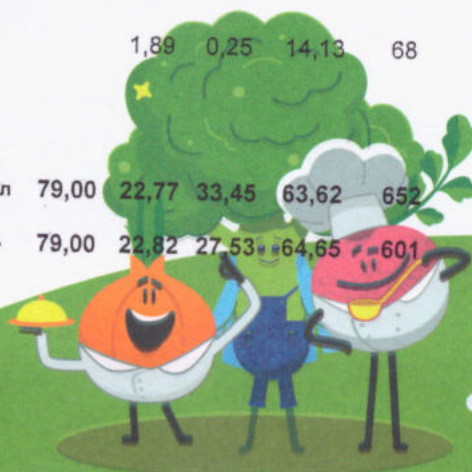
8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

Итого с  
самост.бл  
юдом-  
Итого-

79,00	22,77	33,45	63,62	652
79,00	22,82	27,53	64,65	601



## 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 гречневой крупы с маслом	150/5	5,85	5,61	30,78	204
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>11,80</b>	<b>17,58</b>	<b>51,84</b>

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	38
Салат - бар	60	1,88	6,08	7,76	94
Капуста квашеная	20				
Морковь свежая	20				
Фасоль консервированная	10				
Сухарики из пшеничного хлеба	5				
Масло растительное	5				
Плов с говядиной	40/120	12,20	10,60	30,65	267
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
<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>66,80</b>	<b>15,67</b>	<b>18,08</b>	<b>63,66</b>

## 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
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,4129</b>	<b>4,77</b>	<b>34,1</b>

## Комплекс № 1

Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,2	0,8	226
Рагу овощное	120	2,28	6,12	13,44	119
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,1	34
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>13,75</b>	<b>26,53</b>	<b>31,34</b>

Директор *Сотмасова И. И.*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *И*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



115   плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
115 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
121 Салат "Столичный" с соусом Переменка	75	4,97	12,09	5,0625	149
123 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				
	<b>сред.</b>	<b>3,52</b>	<b>5,87</b>	<b>9,99</b>	<b>108</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
13 Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
11 Рыба запечённая с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
11 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
	<b>сред.</b>	<b>15,50</b>	<b>12,76</b>	<b>4,16</b>	<b>192</b>
1 Плов с говядиной	40/120	11,1	13,3	34,5	305
1 Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15	11	8	64,1	373
	<b>сред.</b>	<b>11,05</b>	<b>10,65</b>	<b>49,30</b>	<b>339</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
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>	<b>4,89</b>	<b>7,27</b>	<b>37,10</b>	<b>234</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</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68

Итого с самост.бл юдом-	79,00	16,53	16,78	83,00	554
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>25,87</b>	<b>26,16</b>	<b>74,95</b>	<b>641</b>

Директор *Солнцевичева Н.С.*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *Л.З.*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





## КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/15/10	5,9	11,96	12,93	184
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,34	6,79	28,52	208
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	12,43	52
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>12,34</b>	<b>18,85</b>	<b>53,88</b>	<b>444</b>

Салат - бар	60	1,59	6,1	7,25	91	
Капуста белокачанная	20					
Морковь свежая	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40	8,2	5	25,23	179	
Пюре картофельное	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	
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,80</b>	<b>16,96</b>	<b>18,59</b>	<b>82,80</b>	<b>563</b>

## 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	15	0,75	0,15	6,75	33	
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>5,00</b>	<b>5,17</b>	<b>38,98</b>	<b>224</b>

## Комплекс № 1

Цыплята запечённые	90	24,03	21,6	0,8	294
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
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>29,23</b>	<b>27,37</b>	<b>49,31</b>	<b>564</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



115	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
116	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	75	5,52	11,25	8,36	158
123	<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				
119	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10	6,3	12,1	15,50	197
	<b>сред.</b>		<b>3.61</b>	<b>7.46</b>	<b>10.87</b>	<b>126</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
11	Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5	175
12	Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
9	Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332
0	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
	<b>сред.</b>		<b>16,54</b>	<b>14,76</b>	<b>5,13</b>	<b>219</b>
1	Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120	10,3	10,9	21,6	226
1	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30	28	9,4	42,5	371
	<b>сред.</b>		<b>19,15</b>	<b>10,15</b>	<b>32,05</b>	<b>299</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
	Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,44	175
	<b>сред.</b>		<b>4,98</b>	<b>5,52</b>	<b>31,98</b>	<b>199</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10	0,55	0,05	13,4	58
	Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	<b>11,80</b>	<b>50</b>
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68

Итого с					
самост.бл	79,00	24,93	17,89	68,80	542
юдом-					
Итого-	79,00	27,30	28,02	73,86	661

Директор *Смирнова*  
 Калькулятор  
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

