

Меню

Дата
Понедельник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Комплексе 55,00						
Шашлычок из куриных грудок на шампуре с перем	70		14,3	12,8	0,95	175
Рис отварной	120		5,6	5,1	36	212
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	17,14	17,88	47,6	421	

Горячее бесплатное питание младшие

Салат-бар (морковь свеж, капуста свеж., сыр, сухарики, масло раст.)	60		3,91	8,74	6,6	122
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		4,6	4	5,23	75
Макаронные изделия отварные	150		5,60	5,06	35,91	212
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
Печенье сдобное Вкусное	2шт/30		2,1	2,1	5,1	47
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	66,80	19,16	19,70	83,69	593	

Обед

Холодные закуски

Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,40	11,70	15,50	178
Салат-бар (помидоры св, огурцы св, фасоль конс, сухарики, маслом раст.)	100		2,00	6,20	8,10	97

Вторые блюда

Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
Шашлык из куриных грудок (с перем. На шампуре)	90		17,10	17,20	1,20	226

Гарниры

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные	180		6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (европейская) отварная	100		3,60	3,30	8,90	80

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/15		2,14	0,30	16,38	79

Комплексе 8,80 руб.

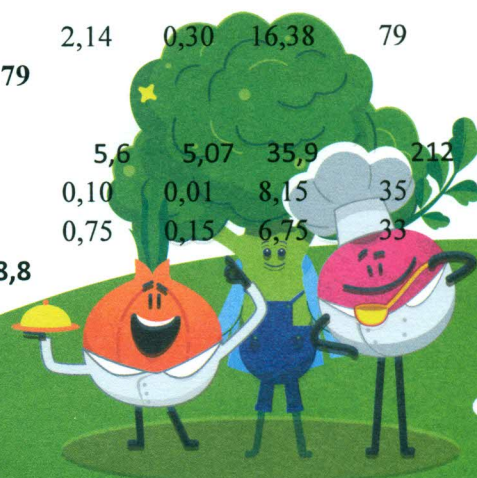
Спагетти отварные с мас. раст	150		5,6	5,07	35,9	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,10	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:	8,8					

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Дата
Вторник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Комплекс 55 руб						
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,6	10,4	9,3	169
Спагетти отварные с маслом слив.	180		6,8	5,4	43,1	248
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого	55	13,67	10,57	69,48	432	

Горячее бесплатное питание младшие

Салат-бар (огурцы св, помидоры св, фасоль конс, сухарики, масло раст)	60		1,62	6,10	6,92	90
Котлеты Аппетитные с соусом томатным	80/10		11,20	4,45	18,50	158
Пюре картофельное	150		3,28	7,28	22,00	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
Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	66,80	18,71	18,21	74,95	544	

Обед

Холодные закуски

Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,20	4,90	15,40	131
Салат-бар (огурцы св, капуста Пекинская, кукуруза конс., сухарики, масло раст, зелень св.)	100		2,00	6,20	8,50	99

Вторые блюда

Грудки куриные по-французски	200		18,90	32,10	18,80	441
Гуляш из говядины	50/50		15,20	17,70	2,84	231
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Перем	80/5/10		19,50	13,00	0,40	197

Гарниры

Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные с маслом слив.	180		6,77	5,40	43,14	248

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/15		2,14	0,30	16,38	79

79

Комплекс 8,80 руб

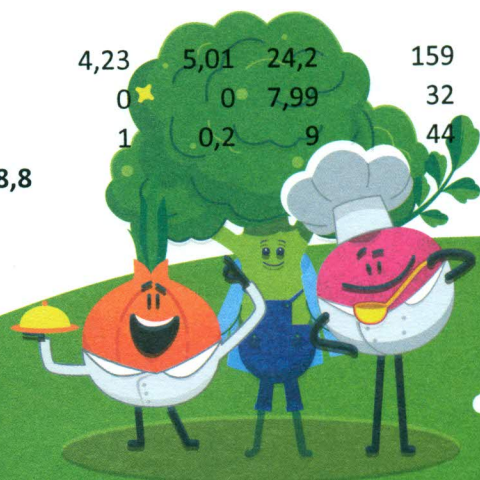
Каша геркулесовая вязкая	150		4,23	5,01	24,2	159
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0	0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:	8,8					

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню



Дата
Среда

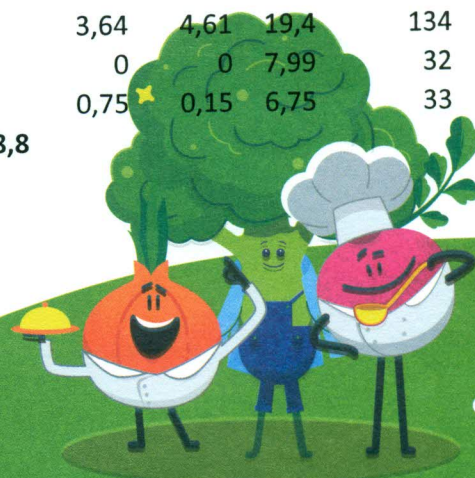
Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Комплекс 55 руб						
Котлеты Школьные	90		11,46	9,9	9,6	172
Картофель запеченный (с паприкой)	120		2,8	6,6	22,7	161
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого		55	15,28	16,7	49,2	409
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат-бар (помидоры св, капуста белок. св, зел. горошек конс, сухарики, масло раст)	60		1,55	6,12	6,63	89
Плов с куриными грудками	50/150		14,01	12,30	35,20	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
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	18,62	19,27	84,33	598
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие	120		0,48	0,48	11,80	56
Салат-бар (помидоры св, капуста св, горошек зел. конс, сухарики, масло раст)	100		1,90	6,20	7,00	93
Вторые блюда						
Гуляш из филе куриных грудок	60/40		17,3	17,3	2,6	236
Рыба запеченная филе	75		17,40	5,00	3,32	128
Гарниры						
Овощная смесь отварная	120		4,66	4,32	10,56	96
Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Напитки						
Чай черный пакетир. с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	25/25		3,15	0,50	23,55	114
			79			
Комплекс 8,80 руб.						
Каша гречневая вязкая	140		3,64	4,61	19,4	134
Чай с сахаром	200/8		0	0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,8				



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovoln.ru



Меню

Дата
Четверг

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Комплекс 55 руб						
Сосиски отварные	2шт/100		10	4,6	11,5	127
Рагу овощное	120		2,2	6,1	13,5	119
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		0,8	0,06	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого		55	14	10,96	52,5	369

Горячее бесплатное питание младшие

Салат-бар (свекла отв, морковь св, сыр, сухарики, масло раст)	60		1,56	8,72	5,73	117
Котлеты Домашние	90		7,1	5,1	10,9	118
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Напитки на выбор:						
Напиток из замороженной черной смородины	180		0,09	0,04	8,49	40
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	17,88	19,60	85,83	604

Обед

Холодные закуски

Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,40	11,70	15,50	178
Салат-бар (морковь св, капуста Пекинская, кукуруза конс, сухарики, масло раст, зелень св)	100		2,00	6,20	8,52	99

Вторые блюда

Котлеты Домашние (мясо-картофельные)	90		12,3	11,1	8,3	179
Шашлык из куриных грудок (с переменной на шам)	90		17,10	17,20	1,20	226

Гарниры

Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные м/слив	180		6,8	5,4	43,1	248

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
-------------------------------------	-------	--	--	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/15		2,14	0,30	16,38	80
Итого:		79				

Комплекс 8,80 руб.

Каша полбяная вязкая	150		4	5,8	20	148
Чай с сахаром	200/8		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	20		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,8				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Дата
Пятница

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Комплекс 55 руб						
Цыплята запеченные	100		26,7	24,6	1	332
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	20		ё	0,1	9	44
Итого	55	31,9	30,27	49,51	602	
Горячее бесплатное питание младшие						
Десерт фруктовый яблоки	80		0,32	0,32	7,64	38
Салат-бар (помидоры св,огурцы сол, фасоль конс, сухарики, масло раст)	60		1,67	6,11	7,09	91
Биточки рыбные из фарша минтая	90		9,80	2,01	10,20	98
Пюре картофельное	150		3,28	7,28	22,00	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
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	66,80	17,96	16,11	77,87	537	
Обед						
Холодные закуски						
Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,80	56
Салат-бар (свекла отв, морковь св, горошек зел.конс, сухарики, масло раст)	100		1,30	6,10	6,50	87
Вторые блюда						
Рыба филе по-Итальянски с сыром	80/5		19,9	4,3	2,4	128
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
Жаркое по-домашнему (говядиной)	30/170		8,70	9,80	24,40	221
Гарниры						
Макаронные изд.отварные масло слив.	180		6,8	5,4	43,1	248
Напитки						
Чай черный пакетированныйс сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10		0,55	0,10	13,40	58
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	30/30		3,78	0,50	23,34	137

79

Комплекс 8,80 руб.

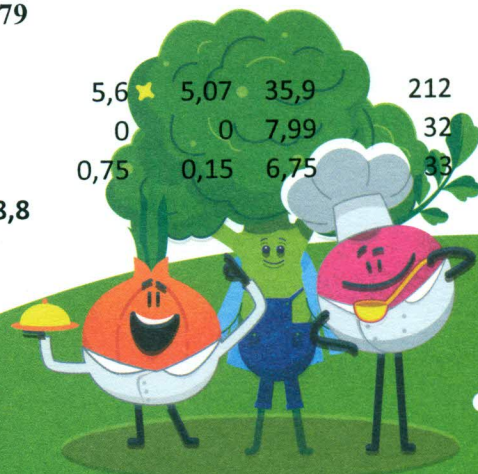
Каша пшеничная вязкая	150		5,6	5,07	35,9	212
Чай с сахаром	200/8		0	0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		0,75	0,15	6,75	33
Итого:	8,8					

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Дата
Суббота

Наименование продуктов	Выход	Стои-т	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Обед						
Плоды свежие	120		0,40	0,40	9,80	47
Пельмени Для умников и умниц отварные с соусом Переменка	180/20		21,50	33,50	39,10	545
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,30	11,25	55
Итого		79				
Комплекс 8,80 руб.						
Макароны отварные с м/раст	150		3,04	4,02	19,09	124
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,00	0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,8				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

