

Меню

Дата
Вторник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,76	56
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35	11,36	9,41	64,71	393	

Горячее бесплатное питание младшие

Десерт фруктовый яблоки	80		0,32	0,32	7,84	38
Салат-бар (капуста кваш., морковь свеж, зел.гор.конс., сухарики, масло раст)	60		1,59	6,1	6,91	90
Жаркое по-домашнему	40/120		8,64	7,50	21,63	189
Напиток из урюка	200		2,86	2,06	20,34	111
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	66,80	14,66	17,06	66,14	480	

Комплекс 55 руб

Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	60		11,40	11,50	0,77	151
Рис отварной	100		2,60	3,60	26,7	150
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	14,77	15,24	42,12	366	

Обед

Холодные закуски

Салат-бар (капуста кваш., морковь свеж.,зел.гор.консерв.,сухарики, масло раст)	100		2,00	6,20	8,5	99
Бутерброд с сыром (с батоном.)	25/15		6,20	4,90	15,4	131

Вторые блюда

Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
Рыба филе запеченная с сыром, соусом						
Переменная	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120		10,3	10,9	21,6	226

Гарниры

Рис отварной	180		4,60	6,50	48	269
Спагетти отварные (масло слив.)	180		6,72	6,10	43,1	254

Напитки

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

Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный 1с

Директор

Калькулятор

Зав. производством

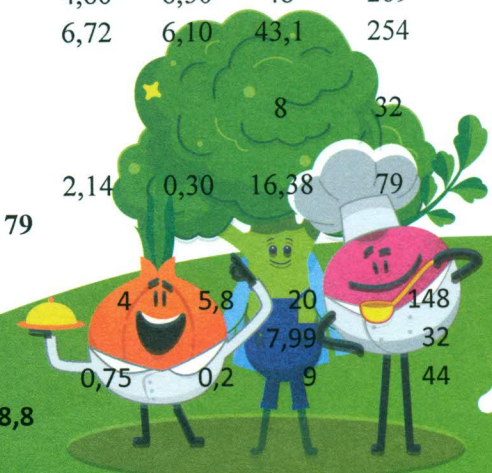
Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

poelidovolen.ru



	20/15	79	2,14	0,30	16,38	79
	150		4	5,8	20	148
	200/8		0,75	0,2	7,99	32
	15				9	44
Итого:	8,8					



Меню

Дата
Среда

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,08	66
Блинчики со сгущенным молоком	2шт/90/10		5,67	7,19	10,45	139
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	7,34	31
Батон	25		2,7	1,04	18,5	94
Итого		35	7,68	12,17	54,51	361

Горячее бесплатное питание младшие

Салат-бар (свекла отварная, капуста белок., кукуруза конс., сухарики, масло раст)

	60		1,59	6,16	8,16	95
Гуляш из куриных грудок	45/45		11,85	6,32	3,69	119
Макаронные изделия отварные	140		5,39	6,65	29,98	201
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	12,40	51
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:		66,80	20,18	20,31	63,65	518

Комплекс 55 руб

Запеканка картофельная с мясом, маслом	170/5		12,30	19,20	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

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,80	56
Салат Прага (филе курин., морковь, огурцы солен., яйцо, соус Переменка)	70		4,40	8,30	1,30	98

Вторые блюда

Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,10	9,90	2,50	260
Рыба запеченная (филе)	75		17,30	9,90	3,30	171
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13,00	20,00	24,90	331

Гарниры

Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,40	202
Макаронные изделия отварные м/слив	180		6,80	5,40	43,10	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	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Комплекс 8,80 руб

Каша полбяная вязкая

Чай с сахаром

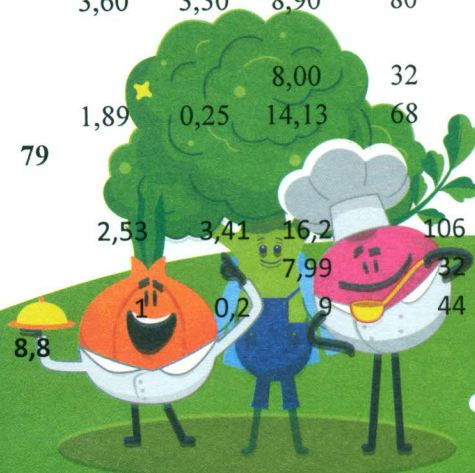
Хлеб ржано-пшеничный

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Итого:



Меню

Дата
Четверг

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Масло 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		0,8	0,06	18,46	79
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35	12,99	17,73	59,02	458	
Горячее бесплатное питание младшие						
Десерт фруктовый яблоки	80		0,32	0,32	7,84	38
Салат-бар (капуста кваш., морковь свеж, фасоль конс., сухарики, масло раст)	60		1,88	6,08	7,76	94
Плов с говядиной	40/120		12,20	10,60	30,65	267
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	66,80	15,67	18,08	63,66	477	
Комплекс 55 руб						
Цыплята запеченные	90		24,03	21,60	0,8	294
Рагу овощное	100		1,90	5,10	11,2	99
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9	44
Итого:	55,00	27,73	26,96	39,50	516	
Обед						
Холодные закуски						
Салат Столичный с соусом переменка	75		4,97	12,09	5,00	149
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,20	4,90	15,40	131
Вторые блюда						
Рыба запеченная с овощами	90/30		19,00	11,90	3,10	196
Птица запеченная (цыплята)	100		26,70	24,50	1,00	332
Плов с куриными грудками	50/150		18,90	22,10	40,00	442
Гарниры						
Рис отварной	180		4,60	6,50	48,00	269
Спагетти отварные масло слив.	180		6,72	6,10	43,10	254
Напитки						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Комплекс 8,80 руб

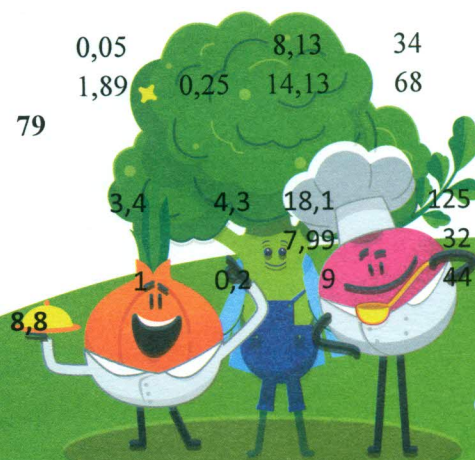
Директор: Кулесовая вязкая
Калькулятор: Чай с сахаром
Зав. производством: Хлеб ржано-пшеничный

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



150
200/8
20
Итого:



Меню

Дата
Пятница

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,37	11,74	15,54	178
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	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	1шт/20		0,78	6,12	12,5	108
Итого		35	7,87	23,19	61,54	495

Горячее бесплатное питание младшие

Салат-бар(капуста белок.,морковь свеж., зел.гор.конс., сухарики, масло раст)	60		1,59	6,1	7,25	91
Биточки рыбные из фарша минтая	90		9,80	2,01	10,20	98
Пюре картофельное	140		3,06	4,35	20,56	136
Напиток из урюка	200		2,86	2,06	20,34	111
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:		66,80	18,56	15,60	67,77	482

Комплекс 55 руб

Котлеты мясо-картофельные	90		12,30	11,10	8,3	179
Каша гречневая вязкая	180		4,20	5,60	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

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие	100		0,40	0,40	9,80	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,40	11,70	15,50	178
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/рамт)	75		5,52	11,25	8,36	158

Вторые блюда

Шашлык из куриных грудок (с переменной на шампуре)	80		15,20	15,30	1,07	201
Рыба филе запеченная с сыром	70/5		17,50	10,60	2,50	175
Гуляш из говядины	45/45		13,70	15,90	2,60	208

Гарниры

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изд.отварные м/сл	180		6,8	5,4	43,1	248

Напитки

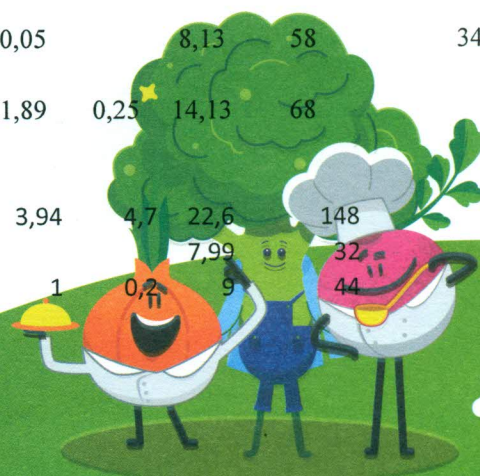
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	58	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68	

Комплекс 8,80 руб

Директор	Спагетти отварные (с маслом раст)	150		3,94	4,7	22,6	148
Калькулятор	Чай с сахаром, лимоном	200/8			7,99	32	
Зав. производством	Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9	44
Итого:		8,8		5,8			

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Дата
Суббота

Наименование продуктов	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Обед						
Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,80	56
Сосиски отварные	2шт/100		10,40	20,10	0,80	226
Спагетти отварные м/слив	180		6,77	5,40	43,14	248
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,50	0,30	13,50	66
	Итого	79				
Комплекс 8,80 руб						
Каша гречневая вязкая	150		5,23	4,76	33,51	198
Чай с сахаром	200/8		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9,00	44
	Итого	8,8				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

