

# Меню



Дата  
Понедельник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
Напиток из урюка	200		0,06	0,01	8,13	34
Вафли весовые	1шт/20		0,78	6,12	12,5	108
Батон	30		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого</b>		<b>35</b>	<b>13,72</b>	<b>16,91</b>	<b>72,05</b>	<b>506</b>

**Комплексе 55,00**

Плоды свежие яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	1шт/50		5,2	10,1	0,4	113
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5		3,5	8,3	22,01	177
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого</b>		<b>55</b>	<b>10,74</b>	<b>19,12</b>	<b>56,9</b>	<b>449</b>

**Горячее бесплатное питание младшие**

Салат из моркови	60		0,7	3,05	6,72	58
Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,42	9,23	169
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>18,44</b>	<b>18,29</b>	<b>78,72</b>	<b>557</b>

**Обед**

**Холодные закуски**

Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	25/15		6,20	4,90	15,40	131

**Вторые блюда**

Рыба (филе) по-Московски	75/20		20,2	14,5	1,9	220
Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,70	30,40	1,80	371
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,40	9,23	169

**Гарниры**

Макаронные изделия отварные (м/раст)	180		6,8	5,4	43,1	248
Каша гречневая вязкая	180		4,60	6,50	48,00	269
Овощная смесь (европейская отварная)	100		3,60	3,30	8,90	80

**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

Директор

Календаре 8,80 руб.

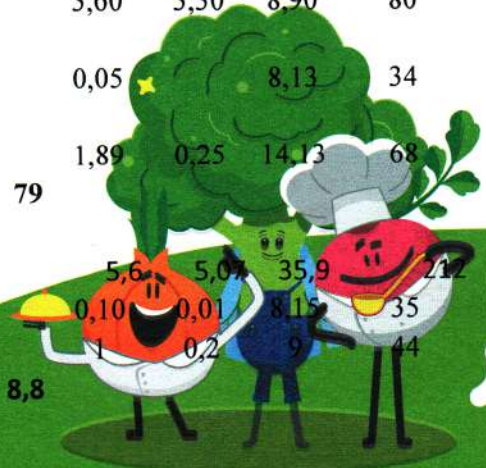
Зав. производством

Спагетти отварные (с мас.раст)

Чай с сахаром, лимоном

Хлеб ржано-пшеничный

8(800)234-33-88  
poelidovolen.ru



# Меню



Дата  
Вторник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Плоды свежие яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изд.отварные с сыром	150		7,9	7,01	38,2	239
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,11	0,03	10,41	43
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого</b>		<b>35</b>	<b>11,7</b>	<b>9,49</b>	<b>65,47</b>	<b>399</b>
<b>Комплекс 55 руб</b>						
Котлеты Школьные	90		11,46	9,9	9,6	172
Спагетти отварные масло слив.	180		6,7	6,1	43,1	254
Компот из свежих плодов яблоки	200		0,08	0,08	11,9	49
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого</b>		<b>55</b>	<b>19,49</b>	<b>16,33</b>	<b>75,85</b>	<b>530</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Плоды свежие яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы	40/160		11,39	14,90	29,09	296
Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>15,11</b>	<b>15,72</b>	<b>76,19</b>	<b>513</b>
<b>Обед</b>						
<b>Холодные закуски</b>						
Плоды свежие яблоки	100		0,48	0,48	11,80	56
Салат-бар (капуста кваш.,морковь свеж., масло раст)	100		1,50	5,10	4,60	72
<b>Вторые блюда</b>						
Пельмени Для умников и умниц отварные с маслом слив.	180/5		9,57	10,40	9,23	169
Рыба филе запеченная с сыром, соусом	70/5/5		19,80	14,20	3,20	221
Жаркое из птицы	50/150		16,20	15,80	22,00	296
<b>Гарниры</b>						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
<b>Напитки</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/15		2,14	0,30	16,38	79

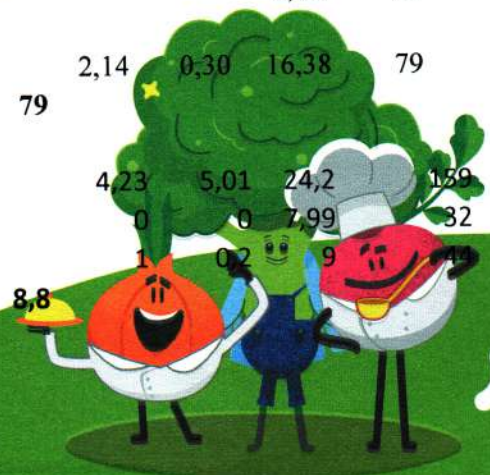
Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

**Итого:**



# Меню

Дата  
Среда

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Блинчики со сгущенным молоком	1шт/45/10		3,19	2,52	19,5	114
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>10,17</b>	<b>8,49</b>	<b>78,62</b>	<b>440</b>	
<b>Комплекс 55 руб</b>						
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Картофель запеченный с паприкой	150		3,5	8,2	28,4	202
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого</b>	<b>55</b>	<b>14,34</b>	<b>18,88</b>	<b>56,78</b>	<b>458</b>	
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Салат из свеклы отварной с маслом	60		0,85	3,65	5,01	56
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	100		12,50	11,80	7,20	185
Каша гречневая вязкая	150		3,50	4,64	22,02	144
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,10	12,40	52
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>	<b>66,80</b>	<b>19,47</b>	<b>20,49</b>	<b>63,78</b>	<b>520</b>	
<b>Обед</b>						
<b>Холодные закуски</b>						
Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Салат -бар (морковь свеж., свекла отварная, масло раст)	100		1,30	5,10	7,40	81
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,20	4,90	15,40	131
<b>Вторые блюда</b>						
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,8	14,7	8	216
Гуляш из индейки	50/50		10	12,56	2,1	162
Медальоны куриные с сыром, томатом	70/5		14,60	17,30	0,82	218
<b>Гарниры</b>						
Картофель запеченный с паприкой	150		3,51	8,25	28,4	202
Макаронные изд.отварные м/раст	180		6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
<b>Напитки</b>						
Чай черный пакетир.с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
<b>Итого:</b>	<b>8,8</b>	<b>3,64</b>	<b>4,61</b>	<b>19,4</b>	<b>134</b>	
Комплекс 8,80 руб.	130		3,64	4,61	19,4	134
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/8		0,13	0,02	11,15	46
Батон	15		0,15	0,05	0,75	33

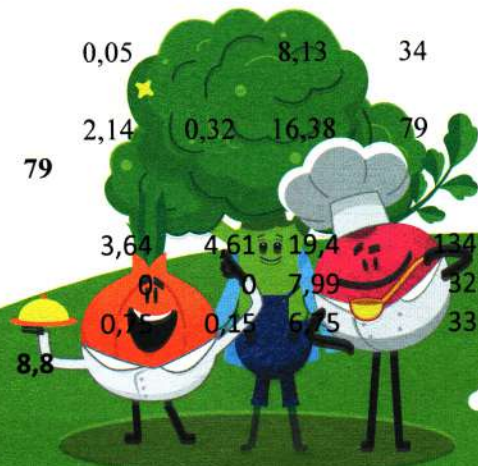
Директор

Калькулятор

Зав.производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

Дата  
Четверг

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	5,9	5,61	30,78		204
Чай с сахаром	200/8	0,06	0,01	8,13		34
Печенье весовое	3шт/51	0,78	6,12	12,5		108
Батон	25	1,87	0,72	12,85		66
<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>15,2</b>	<b>17,36</b>	<b>89,4</b>		<b>582</b>

## Комплекс 55 руб

Гуляш из птицы	40/40	11,73	12,3	2,67		168
Рагу овощное	140	2,6	7,1	15,7		139
Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5		79
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9		79
<b>Итого</b>	<b>55</b>	<b>16,13</b>	<b>19,63</b>	<b>45,87</b>		<b>430</b>

## Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8		47
Плов с говядиной	40/160	12,22	15,61	46,03		373
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99		32
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20	2,52	0,36	18,84		91
<b>Итого:</b>	<b>66,80</b>	<b>15,16</b>	<b>16,37</b>	<b>82,66</b>		<b>543</b>

## Обед

### Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100	0,48	0,48	11,80		56
Салат -бар (капуста кваш., морковь свеж., масло раст)	100	1,50	5,10	4,60		72

### Вторые блюда

Рыба запеченная с овощами	90/30	19	11,9	3,1		196
Плов с говядиной	40/160	11,1	13,3	34,5		305
Шашлык из куриных грудок на шампуре	80	26,70	24,50	1,00		332

### Гарниры

Рис отварной	180	4,6	6,5	48		269
Спагетти отварные м/раст	180	6,72	6,1	43,1		254

### Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8	0,05		8,13		34
-------------------------------------	-------	------	--	------	--	----

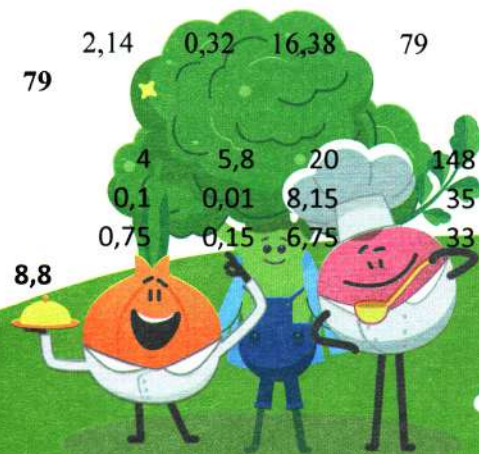
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,38		79
------------------------------------	-------	------	------	-------	--	----

## Комплекс 8,80 руб.

Каша полбяная вязкая	130	4	5,8	20		148
Чай с сахаром	200/8	0,1	0,01	8,15		35
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
<b>Итого:</b>	<b>8,8</b>					



Директор 84-33-88  
Калькулятор  
Зав. производством



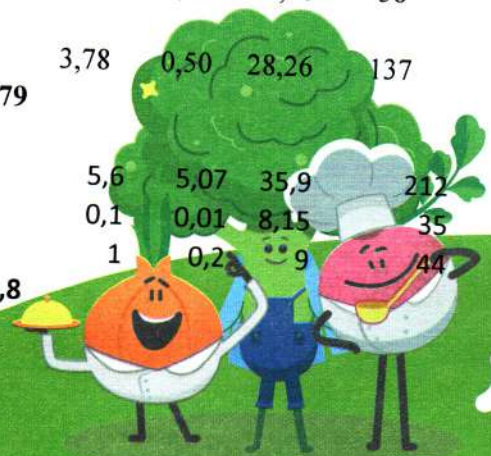
# Меню

Дата  
Пятница

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд горячий с сыром батон	30/15		6,19	4,86	15,42	131
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с мак	150/5		6,34	6,79	28,52	208
Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1шт/21		0,82	6,43	13,12	114
<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>14,15</b>	<b>18,14</b>	<b>75,52</b>	<b>532</b>	
<b>Комплекс 55 руб</b>						
Цыплята запеченные	80		21,36	19,2	0,7	261
Рис отварной	120		3,07	4,3	32	180
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
<b>Итого</b>	<b>55</b>	<b>25,45</b>	<b>23,7</b>	<b>49,61</b>	<b>517</b>	
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Биточки рыбные из фарша минтая	90		12,25	5,57	5,92	123
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
<b>Итого:</b>	<b>66,80</b>	<b>19,73</b>	<b>15,92</b>	<b>70,88</b>	<b>513</b>	
<b>Обед</b>						
<b>Холодные закуски</b>						
Плоды свежие яблоки	100		0,48	0,48	11,80	56
Бутерброд с сыром, батон	25/15		6,20	4,90	15,40	131
<b>Вторые блюда</b>						
Рыба филе запеченная с сыром	75/5		17,6	10,9	3,6	183
Котлеты школьные	90		17,1	17,2	1,2	226
Курица по французски	2шт/100		10,40	20,10	0,80	226
<b>Гарниры</b>						
Макаронные изд.отварные масло раст	180		6,8	5,4	43,1	248
Пюре картофельное	150		3,94	5,6	26,44	175
<b>Напитки</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/7		0,55	0,05	13,40	58
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	30/30		3,78	0,50	28,26	137
<b>Комплекс 8,80 руб.</b>	<b>79</b>	<b>5,6</b>	<b>5,07</b>	<b>35,9</b>	<b>211</b>	
Каша пшеничная вязкая	130		0,1	0,01	8,15	35
Чай с сахаром	200/8		1	0,2	9	44
Хлеб ржано-пшеничный	15					
<b>Итого:</b>	<b>8,8</b>					



8(800)234-33-88  
 neelidovolen.ru  
 Производство



# Меню

Дата  
Суббота

Наименование продуктов	Выход	Стоим-т	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Обед</b>						
Плоды свежие яблоки	100		0,48	0,48	11,80	56
Пельмени Для умников и умниц отварные с маслом слив	170/5		19,00	16,30	33,50	357
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
<b>Итого</b>	<b>79</b>					
<b>Комплекс 8,80 руб.</b>						
Макароны отварные с маслом раст	150		3,27	4,33	20,56	134
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,00	0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>	<b>8,8</b>					

Директор  
Калькулятор  
Зав.производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru