

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15	6,2	4,9	15,4	131	
<b>Салат-бар</b>	100	1,5	5,1	5,5	75	
капуста свежая	-50					
морковь свежая	45					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>	<b>2,70</b>	<b>3,47</b>	<b>10,23</b>	<b>84</b>	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты Appetitные мясо-куриные ✓	90	13,8	14,7	8	216	
Рыба (филе ) по-Московски	75/20	19,1	14,1	1,9	212	
Гуляш из индейки	45/45	9,00	11,30	1,9	146	
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226	
	<b>сред.</b>	<b>13,08</b>	<b>15,05</b>	<b>3,15</b>	<b>200</b>	
Плов с говядиной	40/160	11,1	13,3	34,5	305	
	<b>сред.</b>	<b>11,10</b>	<b>13,30</b>	<b>34,50</b>	<b>305</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
Макаронные изделия отварные (м/слив.)	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	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	15/15	1,89	0,25	14,13	68	
	<b>Итого с самост.бл юдом-</b>	<b>79,00</b>	<b>15,76</b>	<b>17,03</b>	<b>68,44</b>	<b>496</b>
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>19,90</b>	<b>20,07</b>	<b>52,99</b>	<b>474</b>

Сотникова И.И.



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



ПОНЕДЕЛЬНИК  
КОМПЛЕКС 1

Макароны отварные (с мас.растит.)	150	5,60	5,07	35,91	212
Чай с сахаром,лимоном	200/8/5	0,1	0,01	8,14	34
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>7,17</b>	<b>57,55</b>	<b>312</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Сыр порциями	15		3,94	3,99	53
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12
Батон	30		2,25	0,87	15,42
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>14,41</b>	<b>17,33</b>	<b>80,06</b>

Салат из моркови	60		0,7	3,05	6,72
Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90		13,79	12,4	7,99
Рис отварной	150		2,3	5,43	38,6
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>66,80</b>	<b>19,37</b>	<b>21,25</b>	<b>80,29</b>

## Комплекс № 1

Птица запечённая (цыплята)	90		24	22,0	0,87
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22,01
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>29,05</b>	<b>26,85</b>	<b>48,1</b>

Директор *Солмаева И.А.*  
Калькулятор  
Зав. производством *И*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	0,0	7,1
Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15	6,2	4,90	15,4	131
<b>Салат-бар</b>	100	1,5	5,1	4,6	72
капуста квашеная	50				
морковь свежая	45				
масло растительное	5				
	<b>сред.</b>	<b>2,70</b>	<b>3,47</b>	<b>9,93</b>	<b>83,3</b>



### ВТОРЫЕ БЛЮДА

Голень запечённая	80	18,20	18,40	0,50	241
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
	<b>сред.</b>	<b>17,23</b>	<b>16,17</b>	<b>2,10</b>	<b>223</b>
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	180/5	21,4	17,9	37,733	398
Жаркое по-домашнему (с говядиной) ✓	40/160	11,2	12,4	28,8	273
	<b>сред.</b>	<b>16,30</b>	<b>15,15</b>	<b>33,27</b>	<b>336</b>

### ГАРНИРЫ

Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160
	<b>сред.</b>	<b>5,24</b>	<b>6,45</b>	<b>36,45</b>	<b>226</b>

### НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из вишни	200	0,12	0,0	11,6	48
	<b>сред.</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>9,87</b>	<b>41,00</b>

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

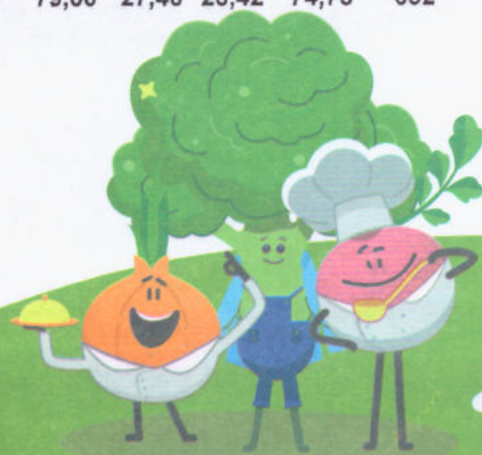
Итого с самост.бл юдом-	79,00	21,23	18,95	69,44	539
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>27,40</b>	<b>26,42</b>	<b>74,73</b>	<b>652</b>

С. Маслова

*С. Маслова*

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



## КОМПЛЕКС 1

Каша пшённая вязкая	130	3,70	4,34	20,98	138
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	17	0,85	0,17	7,65	37
<b>Итого:</b>	<b>9,20</b>	<b>4,57</b>	<b>4,52</b>	<b>36,62</b>	<b>207</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Плоды свежие (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	30	2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>11,70</b>	<b>9,49</b>	<b>65,47</b>	<b>399</b>

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Жаркое по - домашнему	40/160	11,24	14,5	28,83	291	
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,80</b>	<b>14,96</b>	<b>15,32</b>	<b>75,93</b>	<b>508</b>

## Комплекс № 1

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Спагетти отварные (м/растит.)	180	6,7	6,1	43,1	254
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>19,12</b>	<b>17,10</b>	<b>77,98</b>	<b>548</b>

Директор

*Сотникова Анна*

Калькулятор

Зав. производством

*А.С.*

8(800)234-33-88



poelidovolen.ru





Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат-бар	100	1,3	5,1	7,4	81
морковь свежая	50				
свекла отварная	45				
масло растительное	5				
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15	6,2	4,9	15,4	131
	сред.	2,63	3,47	10,87	86,3



### ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
Гуляш из птицы	50/50	14,6	15,3	3,20	209
Рыба запеченая	75	17,30	9,90	3,3	171
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	сред.	13,44	13,80	4,23	195
Запеканка картофельная с мясом	200	14,5	18,2	27,647	331
	сред.	14,47	18,24	27,65	331

### ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/слив.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,6	3,3	8,9	80
	сред.	4,87	4,76	26,14	167

### НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток яблочный	200			13,1	53
	сред.	0,03	0,00	10,62	44

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
---	-------	------	------	-------	----

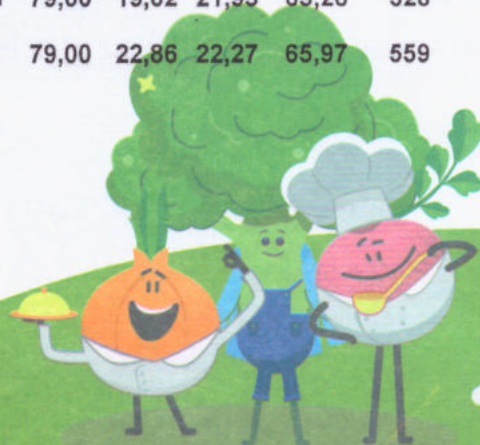
Итого с самост.бл юдом-	79,00	19,02	21,95	63,26	528
Итого-	79,00	22,86	22,27	65,97	559

Солнцевская

Жуков  
А.С.

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



## КОМПЛЕКС 1

Каша полбяная вязкая	130	3,10	4,00	16,8	116
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>9,20</b>	<b>3,87</b>	<b>4,16</b>	<b>31,58</b>	<b>18'</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5	4,6	5,08	32,55	201
Блинчики со сгущенным молоком	1 шт/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>35,00</b>	<b>10,17</b>	<b>8,49</b>	<b>78,62</b>	<b>440</b>

Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56
Гуляш из птицы	45/45	11,07	10,30	2,95	149
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	207
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>66,80</b>	<b>20,10</b>	<b>18,77</b>	<b>70,73</b>

## Комплекс № 1

Запеканка картофельная с мясом	180	13	16,5	24,9	298
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>14,02</b>	<b>16,70</b>	<b>41,80</b>	<b>374</b>

Директор *Ситасова И.И.*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *ds*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Салат-бар</b>	100	1,5	5,1	4,6	72
капуста квашеная	50				
морковь свежая	45				
масло растительное	5				
Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15	6,2	4,90	15,4	131
	<b>сред.</b>	<b>2,70</b>	<b>3,47</b>	<b>9,93</b>	<b>83</b>

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Рыба запечённая с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332
	<b>сред.</b>	<b>19,37</b>	<b>16,63</b>	<b>3,97</b>	<b>242</b>
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	180/5	21,4	17,9	37,733	398
Плов с птицей	50/150	18,9	22,1	40	442
	<b>сред.</b>	<b>20,15</b>	<b>20,00</b>	<b>38,87</b>	<b>420</b>

**ГАРНИРЫ**

Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Пюре картофельное	150	3,3	4,7	22	146
	<b>сред.</b>	<b>4,90</b>	<b>5,53</b>	<b>37,70</b>	<b>221</b>

**НАПИТКИ**

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91

Итого с самост.бл	79,00	25,40	23,83	76,80	632
Итого- юдом-	79,00	29,52	25,99	79,61	675

Составлено *Анна*

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



## КОМПЛЕКС 1

Каша Геркулесовая вязкая	130	3,48	5,04	17,34	129
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	17	0,85	0,17	7,65	37
<b>Итого:</b>	<b>9,20</b>	<b>4,35</b>	<b>5,22</b>	<b>32,98</b>	<b>198</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Сыр порциями	15		3,94	3,99	53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,92	5,56	25,06
Кисель из концентрата	200			13,10	53
Печенье весовое	3 шт/45		3,52	7,04	37,8
Батон	20		1,5	0,58	10,28
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>14,88</b>	<b>17,17</b>	<b>86,23</b>	<b>566</b>

Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8
Плов с птицей	40/160		15,44	19,29	45,88
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,80</b>	<b>18,46</b>	<b>20,09</b>	<b>85,23</b>

## Комплекс № 1

Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8
Рагу овощное	100		1,87	5,1	11,2
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>15,04</b>	<b>18,75</b>	<b>33,65</b>	<b>363</b>

Директор *Солосованова Юлия*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *ds*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

