

Комплекс № 1

3 Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Каша гречневая вязкая	150	3,5	4,6	22,01	144
1 Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	16,79	18,31	47,7	422

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/10	4,96	10,78	15,5	180
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5	6,6	5,98	33,06	220
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Итого:	35,00	11,62	16,77	56,69	434

Салат - бар

Капуста белокачанная	60	1,88	4,31	16,4	112
Морковь свежая	20				
Фасоль консервированная	20				
Масло растительное	15				
Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	5				
Каша рисовая вязкая	90	13,75	12,27	8	197
Чай с сахаром	140	2,15	3,85	22,35	133
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	200/8	0,02		7,99	32
Итого:	10/10	518	66,80	19,05	20,61
				64,16	520

КОМПЛЕКС 1						
Макароны 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
Итого:			8,80	6,66	5,28	53,05
						291

Директор *Сотеева И.И.*
 Калькулятор
 Зав. производством *И*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
Яйцо отварное с зеленым горошком, маслом растительным	48/10/5	6,5	11,30	1,10	132	
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					
	сред.	1,77	6,07	11,91	111	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199	
Рыба (филе) по-Московски	80/20	20,2	14,5	1,9	220	
Птица в томатном соусе	45/45	8,9	9,5	3,3	135	
	сред.	13,83	12,50	4,33	185	
Плов с говядиной	40/120	11,1	13,3	34,5	305	
Рыбный киш	150	21,50	26,70	30,50	450	
	сред.	16,30	20,00	32,50	378	
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180	6,8	5,4	43,1	248	
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,6	3,3	8,9	80	
	сред.	4,80	5,19	31,60	193	
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46	
	сред.	0,07	0,01	9,58	39,0	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68	
	Итого с самост.бл юдом-	79,00	20,03	26,33	68,11	596
	Итого-	79,00	22,36	24,03	71,55	595

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Комплекс № 1

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Спагетти отварные (м/слив.)	150	5,667	4,5	35,92	207
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	17,33	15,35	64,05	468

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	200/8	0,02		7,98	32
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35,00	11,66	9,48	65,32	397

Десерт фруктовый (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28	
Салат - бар	60	1,59	6,1	8,6	93	
Капуста квашеная	25					
Морковь свежая	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Масло растительное	5					
Жаркое по - домашнему	40/120	14,64	12,94	21,63	262	
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46	
Итого:	500	66,80	18,52	19,52	63,99	508

КОМПЛЕКС 1

Каша пшённая вязкая	130	3,70	4,30	21,00	138	
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32	
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33	
Итого:		8,80	4,47	4,46	35,74	203

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Смирнова

С

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



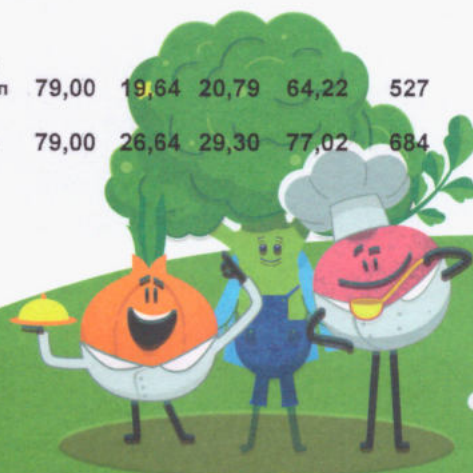
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат с фасолью (фасоль к/с, морковь отвар., огурцы солён., м/рас)	80	2,44	6,7	6,8	98
Салат-бар	100	2	6,2	8,5	99
капуста квашеная	40				
морковь свежая	40				
зелёный горошек консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
сред.		2,76	4,55	10,13	94
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Голень куриная в сливочном маринаде	90	22,7	30,4	1,80	371
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
сред.		16,44	17,73	4,21	242
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом сливоч.	160/5	19	20,9	34,1	401
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120	10,3	10,9	21,6	226
сред.		14,65	15,90	27,85	314
ГАРНИРЫ					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160
сред.		5,21	6,68	36,45	228
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
сред.		0,09	0,02	9,87	41,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,38	79

Итого с					
самост.бл	79,00	19,64	20,79	64,22	527
юдом-					
Итого-	79,00	26,64	29,30	77,02	684

Директор *Степановаско*
 Калькулятор
 Зав. производством *И*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Комплекс № 1

Запеканка картофельная с мясом, маслом	170/5	12,3	19,2	23,5	315	
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,1	34	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
Итого:		55,00	13,37	19,41	40,60	393

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	20	1,50	0,58	10,28	52	
Итого:		35,00	7,27	12,02	51,79	345

Салат - бар	60	1,59	3,16	13,61	95	
Свекла отварная	20					
Капуста белокачанная	20					
Кукуруза консервированная	15					
Масло растительное	5					
Гуляш из птицы	45/45	11,25	12,57	2,96	170	
Макаронные изделия отварные	140	5,27	4,17	33,55	193	
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46	
Итого:	518	66,80	19,38	20,08	67,53	536

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	
Итого:			8,80	3,87	4,16	31,54	181

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат Прага (филе курин., морковь, огурцы солён., яйцо, масло раст.)	70	4,4	8,30	1,3	98
Салат-бар	100	2,2	6,2	10,9	109
морковь свежая	40				
свекла отварная	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				

Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
сред.		2,35	6,65	9,38	108

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
Медальоны куриные с сыром, томатом	70/5	19,1	19,1	2,5	260
Рыба запеченая	75	17,30	9,90	3,3	171
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
сред.		14,57	14,75	4,05	207
Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком	3шт/105/20	27,3	8,5	37	338
Запеканка картофельная с мясом	170	12,3	15,5	23,5	281
сред.		19,80	12,00	30,25	310

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Картофель запечённый (с паприкой)	150	3,51	8,25	28,417	202
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,6	3,3	8,9	80
сред.		4,53	5,63	26,71	176

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток яблочный	200			13,1	53
сред.		0,00	0,00	10,55	43

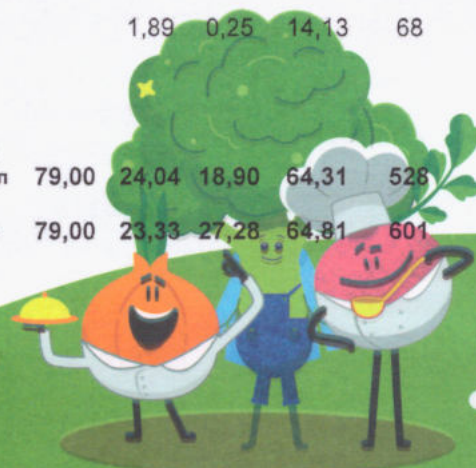
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
---	-------	------	------	-------	----

Директор *Сотникова*
 Калькулятор
 Зав. производством *Аз*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

Итого с самост.бл	79,00	24,04	18,90	64,31	528
Итого-юдом-					
Итого-	79,00	23,33	27,28	64,81	601



Комплекс № 1

Птица запечённая (цыплята)	80	21,36	19,2	0,711	261
Рагу овощное	130	2,4	6,3	14,6	126
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб пшеничный (белый)	20	1,52	0,16	9,8	47
Итого:	55,00	25,30	25,66	33,05	466

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	181
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Печенье весовое	3 шт/45	3,10	6,21	33,3	201
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35,00	14,89	16,49	79,38	535

Десерт фруктовый (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28
Салат - бар	60	1,88	4,31	16,4	112
Капуста белокачанная	20				
Морковь свежая	20				
Фасоль консервированная	15				
Масло растительное	5				
Плов с птицей	40/120	12,16	10,60	25,87	248
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46
Итого:	508	66,80	15,55	15,33	65,56

КОМПЛЕКС 1						
Каша Геркулесовая вязкая	130		3,5	5	17,3	129
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,27	5,16	32,04	194

Директор

Калькулятор

Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
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				
Салат "Столичный" с маслом растительным	80	4,97	12,09	5,0625	149
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
сред.	сред.	3,52	5,87	9,99	108

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба запечённая с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
Гуляш из птицы	50/50	14,6	15,3	3,20	209
Птица запеченная (цыплята)	90	24	21,6	0,8	294
сред.	сред.	17,85	15,88	3,78	229
Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48	400
Плов с птицей	50/150	18,9	22,1	40	442
сред.	сред.	18,50	18,60	44,00	421

ГАРНИРЫ

Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
Пюре картофельное	150	3,3	4,7	22	146
сред.	сред.	4,87	5,77	37,70	223

НАПИТКИ

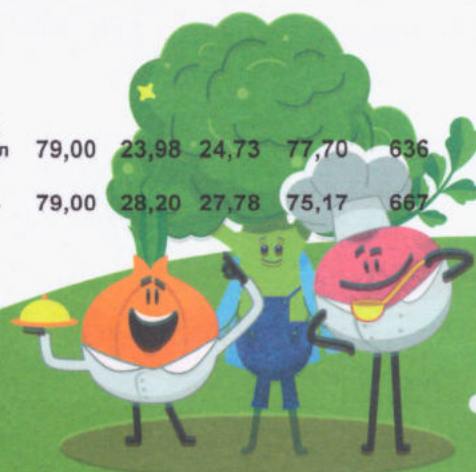
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
сред.	сред.	0,07	0,01	9,58	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68

Итого с самост.бл	79,00	23,98	24,73	77,70	636
Итого-	79,00	28,20	27,78	75,17	667

Директор *Сотникова И.И.*
Калькулятор
Зав. производством *И.И.*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Комплекс № 1

Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Рис отварной	100	2,6	3,6	26,7	150
Компот из плодов сушёных (урюк)	200	0,8	0,06	18,5	79
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	16,45	14,91	60,25	441

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с маслом (батон)	25/10	1,95	7,97	12,93	132
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с мас	150/5	4,66	5,32	25,37	175
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
Итого:	35,00	7,49	19,45	61,51	459

Салат - бар	60	1,88	6,08	9,4	100	
Капуста квашеная	25					
Морковь свежая	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Масло растительное	5					
Биточки рыбные из фарша минтая	90	12,25	5,57	5,92	123	
Пюре картофельное	140	3,06	5,95	21,36	151	
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46	
Итого:	510	66,80	19,24	17,84	64,56	499

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	
Итого:		8,80	6,66	5,28	53,05	291

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



5 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
4 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
6 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	75	5,52	11,25	8,36	158
3 Салат-бар	100	2,5	6,1	9,7	106
капуста свежая	40				
морковь свежая	40				
горошек зелёный консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
	сред.	2,71	7,36	10,84	122
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
1 Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5	175
1 Шашлык куриный (на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
3 Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
1 Биточки рыбные из минтая	90	6,2	5,9	5,9	135
	сред.	12,98	11,76	4,07	180
1 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	Зшт/105/20	27,3	8,5	37	338
	сред.	27,30	8,50	37,00	338
ГАРНИРЫ					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180	6,8	5,4	43,1	248
1 Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
	сред.	4,79	6,72	29,90	200
НАПИТКИ					
1 Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
1 Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
	сред.	0,01	0,00	9,10	37
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,38	79

Итого с самост.бл	79,00	32,15	16,18	73,32	576
юдом-					
Итого-	79,00	22,62	26,16	70,30	617

Директор *Солосованко*
Калькулятор
Зав. производством *Солосованко*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

