

Фрукты 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				
<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>0,63</b>	<b>1,83</b>	<b>4,80</b>	<b>39,7</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
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>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>сред.</b>	<b>16,30</b>	<b>15,15</b>	<b>33,27</b>	<b>336</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160
<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>5,21</b>	<b>6,68</b>	<b>36,45</b>	<b>228</b>
<b>НАПИТКИ</b>					
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>сред.</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>9,87</b>	<b>41,00</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
<b>Итого с</b>					
самост.бл	<b>79,00</b>	<b>18,91</b>	<b>17,25</b>	<b>62,06</b>	<b>484</b>
юдом-					
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>25,06</b>	<b>24,95</b>	<b>67,34</b>	<b>600</b>

Смирновская

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru





## ВТОРНИК

## 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 пшеничный (белый)	35	2,66	0,28	17,2	82
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>20,28</b>	<b>17,08</b>	<b>81,70</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>

## 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
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>4,47</b>	<b>4,46</b>	<b>35,74</b>

Директор

Калькулятор

Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru





5 Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
3 Салат-бар	100	1,3	5,1	7,4	81
морковь свежая	50				
свекла отварная	45				
масло растительное	5				
3 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
	<b>сред.</b>	<b>2,63</b>	<b>3,47</b>	<b>10,87</b>	<b>86,3</b>

### ВТОРЫЕ БЛЮДА

1 Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
1 Гуляш из птицы	50/50	14,6	15,3	3,20	209
1 Рыба запеченая	75	17,30	9,90	3,3	171
1 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>	<b>13,44</b>	<b>13,80</b>	<b>4,23</b>	<b>195</b>

Запеканка картофельная с мясом	200	14,5	18,2	27,647	331
	<b>сред.</b>	<b>14,47</b>	<b>18,24</b>	<b>27,65</b>	<b>331</b>

### 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
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>

### НАПИТКИ

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

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
---	-------	------	------	-------	----

Итого с самост.бл юдом-	79,00	19,65	22,06	67,97	551
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>23,49</b>	<b>22,38</b>	<b>70,68</b>	<b>582</b>

соглашено *Жиз*

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru





## СРЕДА

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>	<b>535</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>

## 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>

## 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>31,54</b>	<b>181</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

*Султанова И.И.*  
*И.И.*

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru





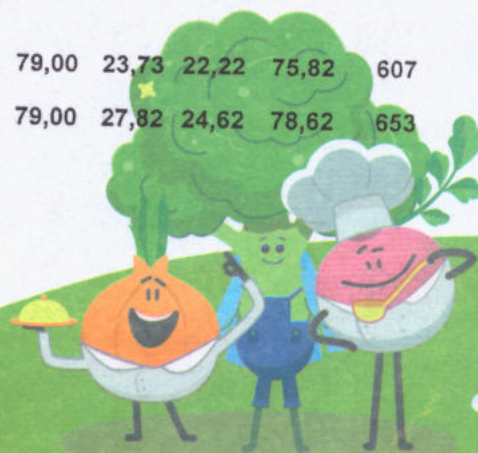
5 1 плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
3 Салат-бар	100	1,5	5,1	4,6	72
капуста квашеная	50				
морковь свежая	45				
масло растительное	5				
	<b>сред.</b>	<b>0,63</b>	<b>1,83</b>	<b>4,80</b>	<b>40</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
Рыба запечённая с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
Котлеты Столичные	90	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>
<b>ГАРНИРЫ</b>					
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
	<b>сред.</b>	<b>4,87</b>	<b>5,77</b>	<b>37,70</b>	<b>223</b>
<b>НАПИТКИ</b>					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79
	<b>сред.</b>	<b>0,43</b>	<b>0,03</b>	<b>13,32</b>	<b>57</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91

Итого с самост.бл юдом-	79,00	23,73	22,22	75,82	607
Итого-	79,00	27,82	24,62	78,62	653

Степановская

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru





## ЧЕТВЕРГ

## Комплекс № 1

Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Рагу овощное	100	1,87	5,1	11,2	99
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>15,04</b>	<b>18,75</b>	<b>33,65</b>	<b>363</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	181
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
Печенье весовое	3 шт/51	3,52	7,04	37,8	227
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>15,65</b>	<b>17,46</b>	<b>86,25</b>	<b>572</b>

Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов с птицей	40/160	15,44	19,29	45,88	419
Напиток из замороженной черной смородины	200	0,10	0,04	10,71	44
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>18,46</b>	<b>20,09</b>	<b>85,23</b>

## 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
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>4,27</b>	<b>5,16</b>	<b>32,04</b>

Директор

*Солтасов*

Калькулятор

Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru





5 Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
3 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
3 Салат-бар	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>

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5	175
Шашлык куриный (с переменной, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>	<b>13,82</b>	<b>14,60</b>	<b>3,05</b>	<b>198</b>

**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
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>	<b>4,79</b>	<b>6,72</b>	<b>29,90</b>	<b>200</b>

**НАПИТКИ**

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>37</b>

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

Итого с  
самост.бл  
юдом-

Итого- 79,00 23,45 25,11 68,67 597

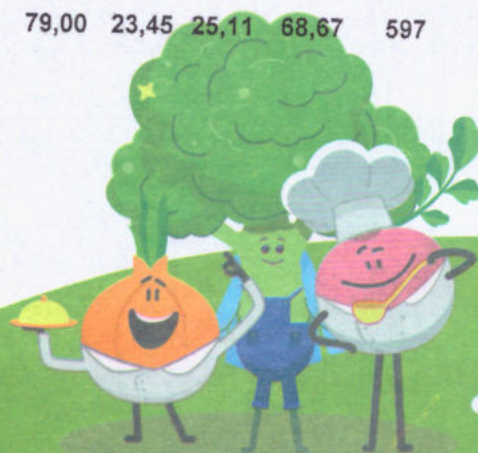
Сотисаева И.И.



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru





## ПЯТНИЦА

Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54	
Биточки рыбные из фарша минтая	90	12,2	7,8	5,92	143	
Пюре картофельное	150	3,28	4,65	22,02	146	
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>19,73</b>	<b>15,92</b>	<b>70,88</b>	<b>513</b>

## 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	15	0,75	0,15	6,75	33	
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>6,41</b>	<b>5,23</b>	<b>50,80</b>	<b>280</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд горячий с сыром (батон)	30/15	6,19	4,86	15,42	131
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с мас	150/5	4,66	5,32	25,37	175
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1 шт/21	0,82	6,43	13,12	114
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>12,47</b>	<b>16,67</b>	<b>72,37</b>	<b>499</b>

## Комплекс № 1

Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Каша рисовая вязкая	120	1,8	3,3	19,2	114
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>14,87</b>	<b>14,55</b>	<b>42,15</b>	<b>358</b>

Директор

*Свиридова И.И.*

Калькулятор

Зав. производством

*С*

8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

