

Меню

Школа 70

25.09.2023

Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
Салат-бар	100	2	6,2	8,1	97
помидоры свежие	40				
огурцы свежие	40				
фасоль консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
сред.		1,63	6,13	11,80	110

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Рыба (филе) по-Московски	80/20	20,2	13,7	1,8	212
Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150
сред.		14,17	12,60	4,40	187
Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,8	357
Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496
Рыбный киш	180	25,9	32,06	36,563	540
сред.		19,39	26,80	35,77	464

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	120	4,68	4,32	10,56	96
сред.		5,23	5,10	26,69	172

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,1	11,9	49
сред.		0,04	0,04	9,95	40,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91

Итого с					
самост.бл	79,00	23,58	33,33	76,36	706
Итого-	79,00	23,58	24,22	71,68	601

Директор *Сотникова Анна*
 Калькулятор
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

25.09.2023

ПОНЕДЕЛЬНИК

Комплекс № 1

Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150	
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46	
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55	
Итого:		55,00	15,89	17,37	74,0	520

КОМПЛЕКС 1

Макаронь 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	
Итого:		8,80	6,41	5,23	50,80	280

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/8	6,26	10,66	15,48	184	
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,92	5,56	25,06	181	
Чай с молоком	180/7	1,36	0,68	9,35	53	
Итого:		35,00	13,54	16,90	49,89	418

Салат - бар	60	1,56	6,16	7,78	94	
Морковь свежая порциями	20					
Капуста белокачанная свежая порциями	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Котлеты "Столичные"	90	8,1	4,05	3,4	83	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	6,66	9,02	41,91	276	
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31	
Напиток из замороженной чёрной смородины	180	0,09	0,04	9,64	40	
		0,08	0,03	8,49	36	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
Итого:	525	66,80	18,92	19,62	80,42	580

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

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Школа 70

26.09.2023

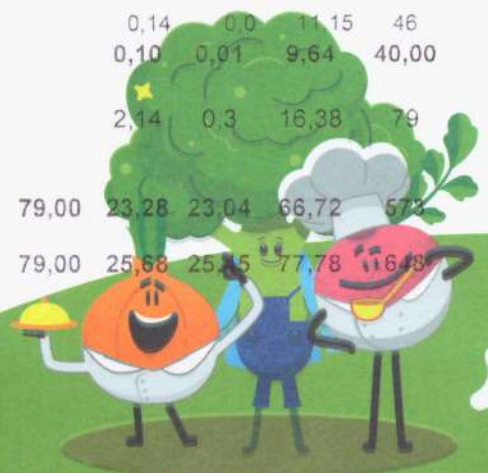
1	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
1	Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
3	Салат-бар	100	2	6,2	8,5	99
	огурцы свежие	40				
	капуста Пекинская	40				
	кукуруза консервированная	10				
	сухарики из пшеничного хлеба	5				
	масло растительное	5				
	зелень свежая	0,5				
	сред.		2,89	3,86	11,90	95
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
	Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
	Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
	Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,5	13,0	0,4	197
	сред.		15,34	14,58	3,42	206
	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/20	20,2	21,7	36,1	422
	Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295
	сред.		18,15	18,85	28,80	359
ГАРНИРЫ						
	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
	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 замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40,00
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

Итого с
самост.бл 79,00 23,28 23,04 66,72 573
юдом-
Итого- 79,00 25,68 25,35 77,78 648



Меню

Школа 70

26.09.2023

Комплекс № 1

Шашлык из куриных грудок (с Переменкой, на шампуре)	70	13,3	13,4	0,90	176
Капуста тушёная	100	2,4	4,1	10	88
Компот из плодов сушёных (урюк)	200	0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	17,25	17,71	36,15	376

КОМПЛЕКС 1

Каша пшённая вязкая	150	4,23	5,01	24,24	159
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Итого:	8,80	5,25	5,22	41,23	235

КОМПЛЕКС № 1

Яйцо варёное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79
Блинчики со сгущённым молоком	2 шт/90/15	6,03	4,62	36,22	211
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
Итого:	35,00	12,44	10,38	43,91	321

Салат - бар	60	1,62	6,1	6,92	90
Огурцы свежие порциями	20				
Помидоры свежие порциями	20				
Фасоль консервированная	10				
Сухарики из пшеничного хлеба	5				
Масло растительное	5				
Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30	8,6	2,8	10,9	103
Картофель запечённый	160	4,64	7,71	37,8	239
Напитки на выбор:					
Чай с молоком	180/7	1,37	0,68	9,35	53
Напиток из шиповника	180	0,01		9,16	37
		0,69	0,34	9,26	45
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
Итого:	530	66,80	18,07	17,31	83,72

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Евгеньевна

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню



Школа 70

27.09.2023

Флоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат-бар	100	1,9	6,2	7	93
помидоры свежие	40				
капуста свежая	40				
горошек зеленый консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
	сред.	1,59	6,13	11,43	109

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5	19,1	19,1	2,5	260
Рыба запеченная (филе)	75	17,4	5,0	3,3214	128
Сосиски отварные с соусом Переменка	2шт/100/20	10,5	31,1	1,6	329
	сред.	14,60	16,28	4,26	222
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3шт/105/30	28	9,4	42,5	371
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	24,9	331
	сред.	20,50	14,70	33,70	351

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Картофель запеченный (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,6	3,3	8,9	80
	сред.	4,70	6,04	28,13	186

НАПИТКИ

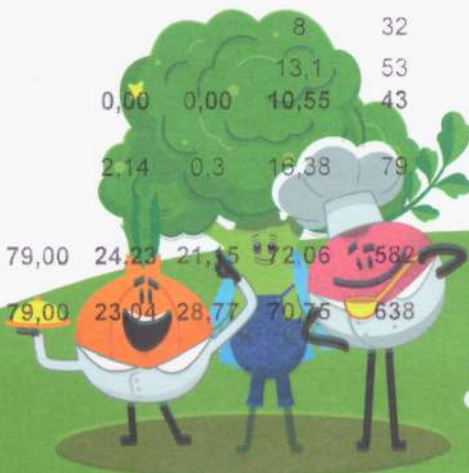
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Кисель из концентрата	200			13,1	53
	сред.	0,00	0,00	10,55	43
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79

Директор *Спиридова И.И.*
 Калькулятор
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

Итого с самост.бл	79,00	24,23	21,15	72,06	582
Итого- юдом-	79,00	23,04	28,77	70,76	638



Меню



Школа 70

27.09.2023

Комплекс № 1

Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,1	25	331
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	13,77	20,25	39,65	396

КОМПЛЕКС 1

Каша полбяная вязкая	150	3,64	4,61	19,4	134
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	4,41	4,77	34,13	199

КОМПЛЕКС № 1

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	180/7	0,02	0,02	7,19	29
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35,00	11,74	9,56	66,49	403

СРЕДА

Десерт фруктовый (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	42	
Салат - бар	60	1,55	6,12	6,63	89	
Помидоры свежие порциями	20					
Капуста белокачанная свежая порциями	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Гуляш из филе грудок индейки	45/45	11,9	8,2	11,85	169	
Каша рисовая вязкая	150	2,3	4,13	23,94	142	
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром	180/7	0,01	0,01	7,19	29	
Компот из плодов сушеных (урюк)	180	0,72	0,06	16,61	71	
		0,06	0,01	11,90	50	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
Итого:	610	66,80	18,69	19,18	81,98	583

Директор *Сотникова Анна*
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню



Школа 70

28.09.2023

Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат-бар	100	2	6,2	8,52	99
морковь свежая	40				
капуста Пекинская	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
зелень свежая	0,5				
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
сред.		2,89	3,86	11,91	95

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба запечённая с овощами	80/25	14,2	6,0	2,6	121
Котлеты Appetitные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
Гуляш из куриных грудок	60/40	17,3	17,3	2,60	236
Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332
сред.		18,00	15,63	3,55	226
Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48	400
Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496
сред.		19,25	24,22	37,98	448

ГАРНИРЫ

Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,44	175
сред.		5,09	6,06	39,18	233

НАПИТКИ

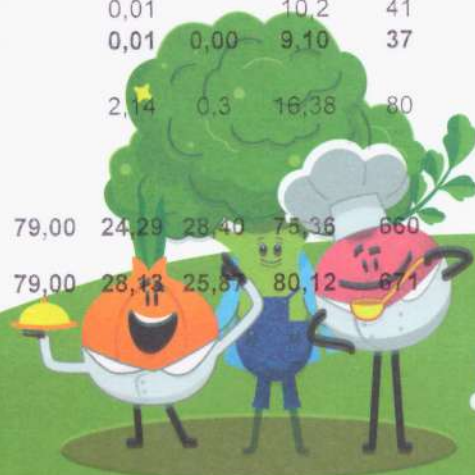
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
сред.		0,01	0,00	9,10	37
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	80

Директор *Сошалева И.И.*
 Калькулятор
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

Итого с самост.бл юдом-	79,00	24,29	28,40	75,36	660
Итого-	79,00	28,43	25,57	80,12	674



Меню



Школа 70

28.09.2023

Комплекс № 1

Цыплята запечённые	100	26,7	24,5	1	332	
Рагу овощное	100	1,9	5,1	11,2	99	
Компот из плодов сушёных (урюк)	200	0,80	0,06	18,50	79	
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33	
Итого:		55,00	30,15	29,81	37,45	543

КОМПЛЕКС 1

Каша Геркулесовая вязкая	150		4	5,8	20	148
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
Итого:		8,80	4,81	5,96	34,90	216

КОМПЛЕКС № 1

Сыр порциями	15	3,94	3,99		53	
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,06	53	
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с мас	150/5	4,66	5,32	25,37	175	
Чай с молоком	180/7	1,36	0,68	9,35	53	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	
Итого:		35,00	12,27	16,66	50,20	413

Салат - бар	60	1,56	8,72	5,73	117	
Свекла отварная (тёртая)	20					
Морковь свежая порциями	20					
Сыр	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Сосиски отварные с соусом "Переменка"	2 шт/100/10	10,10	4,80	11,75	131	
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	210	
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31	
Компот из замороженной вишни	180	0,10	0,03	10,41	43	
		0,08	0,02	8,88	37	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
Итого:	540	66,80	19,90	18,36	81,14	586

Директор *Степанова Анна*
 Калькулятор
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню



Школа 70

29.09.2023

Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
Салат-бар	100	1,3	6,1	6,5	87
свекла отварная	40				
морковь свежая	40				
горошек зелёный консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
сред.		1,39	6,09	11,27	107



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба (филе) по-Итальянски с сыром	80/5	19,9	4,3	2,4	128
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
Котлеты Домашние (мясо-картофельные)	90	12,3	11,1	8,3	179
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
сред.		16,13	12,57	3,69	191
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30	28	9,4	42,5	371
сред.		28,00	9,40	42,50	371

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160
сред.		5,11	6,14	29,25	194

НАПИТКИ

Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,1	11,9	49
сред.		0,04	0,04	9,95	41
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79



Итого с самост.бл	79,00	31,57	15,85	80,10	598
Итого- юдом-	79,00	24,81	25,16	70,53	611

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню



Школа 70

29.09.2023

Комплекс № 1

Хотлеты Домашние (мясо-картофельные)	90	7,1	5,1	10,9	118
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
Итого:	55,00	12,67	10,95	60,16	394

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

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с маслом (батон)	35/20	2,78	15,51	18,15	224
Каша вязкая молочная из геркулесовая крупы с маслом	150/5	6,35	6,79	28,52	208
Кисель из концентрата	180			11,79	47
Вафли весовые	1 шт/20	0,78	6,12	12,5	108
Итого:	35,00	9,91	28,42	70,96	587

Салат - бар

Помидоры свежие порциями	60	1,67	6,11	7,09	91
Огурцы солёные	30				
Фасоль консервированная	10				
Сухарики из пшеничного хлеба	10				
Масло растительное	5				
Биточки рыбные из фарша мятая	5				
Пюре картофельное с маслом сливочным	90	9,8	2,01	10,2	98
Напитки на выбор:	150/5	3,32	8,28	22,06	179
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
Напиток из замороженной чёрной смородины	180	0,09	0,04	9,64	40
Печенье сдобное Шоколадное	1 шт/15	0,075	0,025	8,49	36
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	1,21	2,3	10,25	66
Итого:	540	66,80	18,60	19,09	76,93

Директор *Сотникова*
 Калькулятор
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

