

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>

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном ✓	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе ) по-Московски	75/20	19,1	14,1	1,9	212
Голень куриная в сливочном маринаде	90	22,7	30,4	1,80	371
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>	<b>15,44</b>	<b>18,76</b>	<b>3,43</b>	<b>245</b>
Лазанья с мясом	200	21,7	28,0	36,8	493
	<b>сред.</b>	<b>21,70</b>	<b>28,00</b>	<b>36,80</b>	<b>493</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 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-	<b>79,00</b>	<b>27,35</b>	<b>31,86</b>	<b>79,19</b>	<b>725</b>
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>25,95</b>	<b>27,37</b>	<b>71,96</b>	<b>643</b>

Директор *Солосова*  
Калькулятор  
Зав. производством *С*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



## 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	8,14	34
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>7,17</b>	<b>57,54</b>	<b>312</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Сыр порциями	15		3,94	3,99	53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05
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>13,72</b>	<b>16,91</b>	<b>72,05</b>

Салат из моркови	60		0,7	3,05	6,72
Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,42	9,23
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94
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>563</b>	<b>66,80</b>	<b>18,48</b>	<b>18,30</b>	<b>78,87</b>

## Комплекс № 1

Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8
Сосиски отварные	1шт/50		5,2	10,1	0,4
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5		3,5	8,3	22,01
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>10,49</b>	<b>19,07</b>	<b>54,6</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



3 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				
2 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15	6,2	4,90	15,4	131
	сред.	0,95	2,75	7,20	60

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

1 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
1 Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
	сред.	16,75	15,05	2,90	215

Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	180/5	21,4	17,9	37,733	398
Жаркое из птицы	50/150	13	12,6	27,3	275
	сред.	21,40	17,90	37,73	398

## ГАРНИРЫ

Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
3 Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
1 Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160
	сред.	5,21	6,68	36,45	228

## НАПИТКИ

1 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
1 Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
	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 юдом-	79,00	24,31	20,91	68,64	565
Итого-	79,00	24,87	24,74	70,25	609

Директор *Степанович*  
Калькулятор  
Зав. производством *А*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



## КОМПЛЕКС 1

Каша Геркулесовая вязкая	130	3,5	5,03	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>4,37</b>	<b>5,21</b>	<b>32,98</b>	<b>198</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 из птицы	40/160	11,39	14,9	29,09	296
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>15,11</b>	<b>15,72</b>	<b>76,19</b>

## Комплекс № 1

Котлеты "Школьные"	90	11,46	9,9	9,6	172
Спагетти отварные (м/сливоч.)	180	6,7	6,1	43,1	254
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,08	11,9	49
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>18,99</b>	<b>16,23</b>	<b>71,35</b>	<b>508</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

*Солдатовская Ольга*

*ds*

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Салат-бар</b>	100	1,3	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
	<b>сред.</b>	<b>2,63</b>	<b>3,47</b>	<b>10,87</b>	<b>86,3</b>

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Котлеты Аппетитные мясо-куриные ✓	90	13,8	14,7	8	216
Гуляш из индейки	50/50	10,00	12,56	2,1111	162
Рыба запеченая	80	18,50	10,60	3,5	182
Медальоны куриные с сыром, томатом	75/5	15,5	18,4	0,9	232
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>	<b>13,64</b>	<b>15,27</b>	<b>3,06</b>	<b>204</b>
	<b>сред.</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

**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
	<b>сред.</b>	<b>4,53</b>	<b>5,63</b>	<b>26,71</b>	<b>175,7</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	20/15	2,14	0,32	16,38	79
---	-------	------	------	-------	----

Итого с самост.бл юдом-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>20,33</b>	<b>21,22</b>	<b>56,76</b>	<b>502</b>

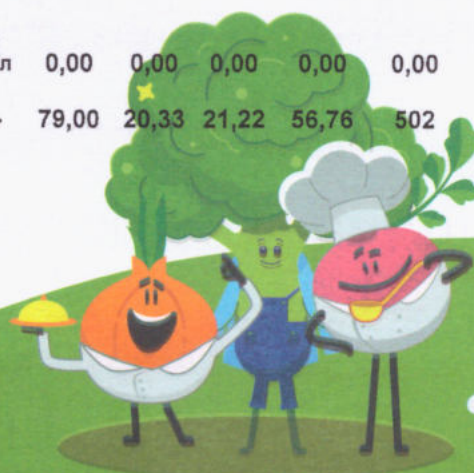
Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

*Сотникова*

*Л*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



## КОМПЛЕКС 1

Каша гречневая вязкая	130	3,03	4,02	19,09	125
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>3,80</b>	<b>4,18</b>	<b>33,8</b>	<b>190</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5	4,6	5,08	32,55	201
Блинчики со сгущённым молоком	1 шт/50/10	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	
Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90	13,79	12,4	7,99	199	
Каша гречневая вязкая	150	3,50	4,03	22,02	138	
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>20,76</b>	<b>20,48</b>	<b>64,57</b>	<b>528</b>

## Комплекс № 1

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Картофель запечённый (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	20	1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>14,09</b>	<b>18,83</b>	<b>54,53</b>	<b>447</b>

Директор

*Солнцева*

Калькулятор

Зав. производством

*И*

8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
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</b>

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Рыба запечённая с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
Шашлык куриный (на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
	<b>сред.</b>	<b>16,13</b>	<b>13,40</b>	<b>4,20</b>	<b>200</b>

Плов с говядиной	40/160	11,1	13,3	34,5	305
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	180/5	21,4	17,9	37,733	398
	<b>сред.</b>	<b>16,25</b>	<b>15,60</b>	<b>36,12</b>	<b>352</b>

**ГАРНИРЫ**

Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>	<b>4,89</b>	<b>7,27</b>	<b>37,10</b>	<b>234</b>

**НАПИТКИ**

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79
	<b>сред.</b>	<b>0,40</b>	<b>0,03</b>	<b>13,25</b>	<b>56</b>

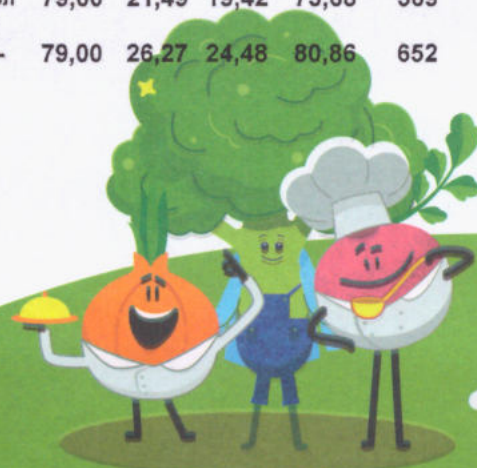
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,38	79
---	-------	------	------	-------	----

Итого с самост.бл юдом-	79,00	21,49	19,42	75,68	569
Итого-	79,00	26,27	24,48	80,86	652

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



## КОМПЛЕКС 1

Каша полбяная вязкая	130	3,11	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>3,88</b>	<b>4,16</b>	<b>31,58</b>	<b>181</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	5,85	5,61	30,78	204
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
Печенье весовое	3 шт/45	3,52	7,04	37,8	227
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>15,20</b>	<b>17,36</b>	<b>89,40</b>	<b>582</b>

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
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>15,16</b>	<b>16,37</b>	<b>82,66</b>

## Комплекс № 1

Гуляш из птицы	45/45	13,2	13,8	3,00	189
Рагу овощное	150	2,8	7,6	16,8	149
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>17,02</b>	<b>21,60</b>	<b>36,70</b>	<b>414</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

*Султановская И.С.*

*И.С.*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



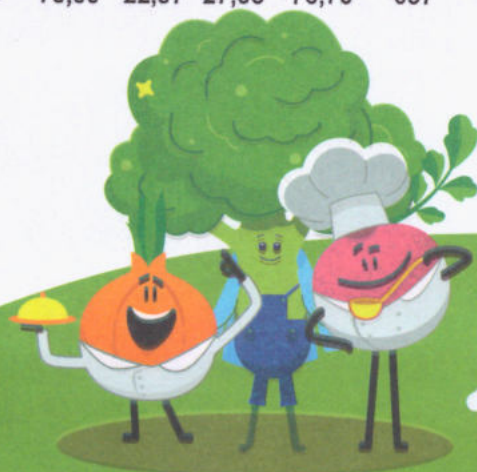


Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15	6,2	4,9	15,4	131	
<b>Салат-бар</b>	100	1,5	5,1	5,5	75	
капуста свежая	50					
морковь свежая	45					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>	<b>2,70</b>	<b>3,47</b>	<b>10,23</b>	<b>84</b>	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба (филе) запечённая с сыром	75/5	17,5	10,6	2,5	175	
Котлеты Школьные	90	12,4	13,5	7,8	199	
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226	
	<b>сред.</b>	<b>13,43</b>	<b>14,73</b>	<b>3,70</b>	<b>200</b>	
Курица по-французски	180	17	28,9	16,9	397	
	<b>сред.</b>	<b>17,00</b>	<b>28,90</b>	<b>16,90</b>	<b>397</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	
Пюре картофельное	150	3,3	4,7	22	146	
	<b>сред.</b>	<b>4,77</b>	<b>5,22</b>	<b>30,50</b>	<b>189</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром,лимоном,урюком	200/8/5/7	0,4	0,03	11,8	51	
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41	
	<b>сред.</b>	<b>0,21</b>	<b>0,02</b>	<b>11,00</b>	<b>46</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
	<b>Итого с самост.бл юдом-</b>	<b>79,00</b>	<b>21,77</b>	<b>35,98</b>	<b>59,40</b>	<b>645</b>
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>22,97</b>	<b>27,03</b>	<b>76,70</b>	<b>637</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

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	9,20	0,85	0,17	7,65
<b>Итого:</b>		<b>4,57</b>	<b>4,52</b>	<b>36,62</b>	<b>207</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд горячий с сыром (батон)	30/15	6,19	4,86	15,42	131
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,34	6,79	28,52	208
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>14,15</b>	<b>18,14</b>	<b>75,52</b>

Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
Биточки рыбные из фарша минтая	90	16,21	7,8	5,92	159
Пюре картофельное	150	3,28	4,65	22,02	146
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
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>23,06</b>	<b>15,89</b>	<b>63,99</b>

## Комплекс № 1

Птица запечённая (цыплята)	90	24,03	22,0	0,866	298
Рис отварной	100	2,6	3,6	26,7	150
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>27,40</b>	<b>25,76</b>	<b>42,22</b>

Директор *Степанова*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *ds*

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

