

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
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>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
Ежики 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>
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Баша 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>
<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	15/15	1,89	0,25	14,13	68
	<b>Итого с</b>				
	<b>самост.бл</b>	<b>79,00</b>	<b>26,72</b>	<b>31,75</b>	<b>74,48</b>
	<b>юдом-</b>				
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>25,32</b>	<b>27,26</b>	<b>67,25</b>
					<b>620</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru





## Комплекс № 1

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	1шт/50	5,2	10,1	0,4	113
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	3,5	8,3	22,01	177
Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>10,74</b>	<b>19,12</b>	<b>56,9</b>	<b>449</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	181
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1 шт/21	0,82	6,43	13,12	114
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>13,72</b>	<b>16,91</b>	<b>72,05</b>	<b>506</b>

Салат из моркови	60	0,7	3,05	6,72	58	
Ближи с мясом и рисом в соусе томатном	60/40	9,56	10,42	9,23	169	
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>558</b>	<b>66,80</b>	<b>18,44</b>	<b>18,29</b>	<b>78,72</b>	<b>557</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>50,8</b>	<b>280</b>

Директор *Султанов*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *С*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru







5 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>0,95</b>	<b>2,75</b>	<b>7,20</b>	<b>60</b>

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

1 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5	14,5	10,6	2,7	176
1 Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
	<b>сред.</b>	<b>14,10</b>	<b>13,25</b>	<b>2,65</b>	<b>192</b>
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
	<b>сред.</b>	<b>21,40</b>	<b>17,90</b>	<b>37,73</b>	<b>398</b>

**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
	<b>сред.</b>	<b>5,21</b>	<b>6,68</b>	<b>36,45</b>	<b>228</b>

**НАПИТКИ**

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</b>

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

Итого с самост.бл юдом-	79,00	24,56	20,98	70,89	576
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>22,47</b>	<b>23,01</b>	<b>72,25</b>	<b>597</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

*Сотникова Елена*  
*Л*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





## 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	25	1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>19,49</b>	<b>16,33</b>	<b>75,85</b>	<b>530</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>	<b>513</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>	<b>194</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru







Фрукты 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)	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>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
Гуляш из индейки	50/50	10,00	12,56	2,1111	162
Рыба запеченная	75	17,30	9,90	3,3	171
Медальоны куриные с сыром, томатом	70/5	14,6	17,3	0,82	218
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
<b>сред.</b>		<b>13,22</b>	<b>14,91</b>	<b>3,01</b>	<b>199</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Картофель запеченный (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>
<b>НАПИТКИ</b>					
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-  
Итого-



79,00 19,91 20,86 56,71 497

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

*Сотникова Анна*

*А*

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



## Комплекс № 1

Буженины 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	25	1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>14,34</b>	<b>18,88</b>	<b>56,78</b>	<b>458</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/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	
Макаронки отварные	2 шт/100	12,50	11,80	7,20	185	
Каша гречневая вязкая	150	3,50	4,64	22,02	144	
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>550</b>	<b>66,80</b>	<b>19,47</b>	<b>20,49</b>	<b>63,78</b>	<b>520</b>

## КОМПЛЕКС 1

Каша гречневая вязкая	130	2,83	3,75	17,82	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>3,60</b>	<b>3,91</b>	<b>32,56</b>	<b>181</b>

Директор

*С.И. Семаков*

Калькулятор

Зав. производством

*И.И.*

8(800)234-33-88



poelidovolen.ru





Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
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>					
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)	80	15,2	15,3	1,07	201
<b>сред.</b>		<b>15,50</b>	<b>12,76</b>	<b>4,16</b>	<b>192</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>
<b>ГАРНИРЫ</b>					
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>
<b>НАПИТКИ</b>					
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	19,42	17,78	70,55	526
Итого-	79,00	23,57	22,21	75,69	600

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru





## Комплекс № 1

Куляш из птицы	40/40	11,73	12,3	2,67	168	
Рагу овощное	140	2,6	7,1	15,7	139	
Блинок из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>16,13</b>	<b>19,63</b>	<b>45,87</b>	<b>430</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/51	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>

Фрукты 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>	<b>543</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>31,5</b>	<b>181</b>

Директор *Ишмакова*  
 Калькулятор  
 Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





# Меню



Школа 70

02.02.2024

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
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>
	<b>сред.</b>	<b>2,04</b>	<b>6,70</b>	<b>12,66</b>	<b>111</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>
Буррица 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/раст.)	180	6,8	5,4	43,1	248
Корне 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
чайник 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	30/30	3,78	0,5	28,26	137
	<b>Итого с</b>	<b>79,00</b>	<b>23,03</b>	<b>36,16</b>	<b>68,82</b>
	<b>самост.бл</b>				<b>691</b>
	<b>юдом-</b>				
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>24,23</b>	<b>27,21</b>	<b>86,12</b>
					<b>683</b>

Директор *Степановича*  
 Калькулятор  
 Зав. производством *С*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





## Комплекс № 1

Птица запечённая (цыплята)	80	21,36	19,2	0,711	261
Рис отварной	120	3,07	4,3	32	180
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>25,45</b>	<b>23,70</b>	<b>49,61</b>

## КОМПЛЕКС № 1

Булочка 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	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>

## 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

