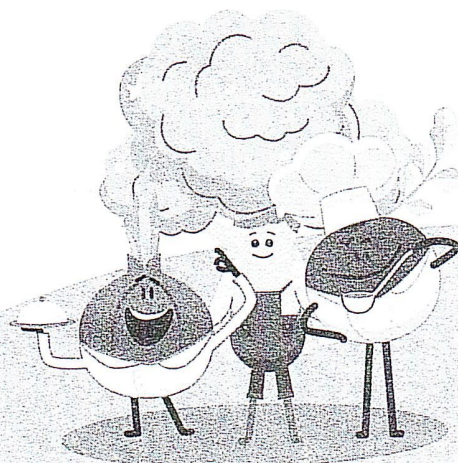


Меню

Наименование продуктов	Выход	Стои мос.	Бел.	Жиры	Угл-ы	Ккал
1 ДЕНЬ						
Холодные закуски						
Салат-бар	50		2,1	5,7	4,76	79
Капуста цветная отварная	20					
Соль	0,1					
Фасоль красная консервиров.	25					
Масло растительное	5					
Вторые блюда						
Рыба (филе) по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,9	212
Гуляш из индейки	45/45		9,00	11,30	1,9	146
Гарниры						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м\слив.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Напитки						
Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный /хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
ИТОГО		79,00	26,16	25,73	66,93	607
Горячий завтрак (старшие)						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11		3,84	4,0	15,94	116
Пицца с сыром	85		13,60	11,40	24	252
Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		55,0 0	18,71	15,60	58,8	455

Директор

Зав. столовой



8(800)234-33-88

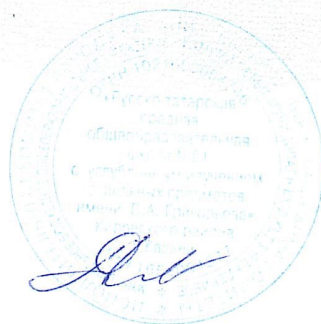
poelidovolen.ru

Меню

Наименование продуктов	Выход	Стои мос.	Бел.	Жиры	Угл-ы	Ккал	
2 ДЕНЬ							
Холодные закуски							
Салат-бар	80		2,7	6,6	6,9	98	
Свекла отварная	45						
Кукуруза консервирован.	25						
Сыр	5						
Масло растительное	5						
Вторые блюда							
Голень запечённая	80		18,20	18,40	0,50	241	
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/8/8		19,8	14,2	3,2	221	
Гарниры							
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269	
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,8	5,4	43,1	248	
Напитки							
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34	
Хлеб ржано-пшеничный /хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68	
ИТОГО			79,00	25,63	25,41	74,69	635
Горячий завтрак (старшие)							
Десерт фруктовый	90		0,4	0,4	8,8	42	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5		1,95	6,0	9,12	99	
Пирожное Медовое	50		3,78	14,4	22,32	234	
Кисель из концентрата	200				13,1	53	
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44	
Итого:			55,00	7,13	20,94	62,3	472

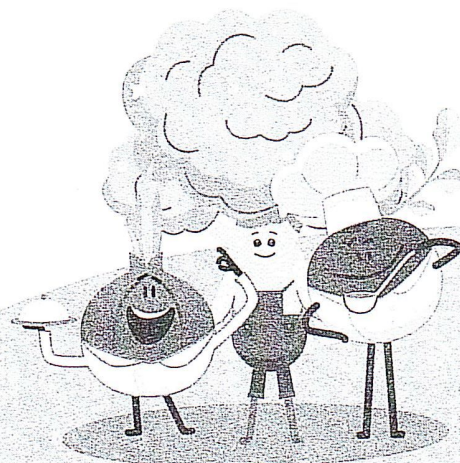
Директор

Зав. столовой



8(800)234-33-88

pcelidovoln.ru



Меню

Наименование продуктов	Выход	Стои мос.	Бел.	Жиры	Угл-ы	Ккал
3 ДЕНЬ						
Холодные закуски						
Салат-бар	60		6,8	10,8	1,3	130
яйцо вареное вкрутую	1/40					
зеленый горошек консервированный	15					
Масло растительное	5					
Вторые блюда						
Гуляш из птицы	45/45		13,2	13,8	3,00	189
Рыба запечённая	75		17,3	9,90	3,3	171
Гарниры						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Напитки						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный /хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
ИТОГО		79,00	24,31	23,80	63,49	568
Горячий завтрак (старшие)						
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, сметаной	200/11/10		4,1	7,5	17,3	162
Элеш с птицей	100		6,0	4,90	40,0	229
Напиток яблочный	200				13,1	53
Хлеб пшеничный (белый)	25		1,9	0,2	12,3	59
Итого:		55,00	12,00	12,60	82,7	503

Директор

Зав. столовой



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Наименование продуктов	Выход	Стои мос.	Бел.	Жиры	Угл-ы	Ккал
4 ДЕНЬ						
Холодные закуски						
Салат-бар	55		2,2	5,8	4,75	74
Капуста брокколи отварная	2550					
фасоль красная консервированная	25					
соль	0,12					
Масло растительное	5					
Вторые блюда						
Рыба запечённая с овощами	90/30		19	11,9	3,1	196
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
Гарниры						
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,417	202
Напитки						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный /хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
ИТОГО		79,00	29,79	27,41	81,40	692
Горячий завтрак (старшие)						
Десерт фруктовый	90		0,4	0,4	8,8	42
Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками	200\11		6,52	6,0	15,5	143
Кекс Волжский	50		3,2	10,4	29,8	221
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		55,00	11,67	16,96	79	518

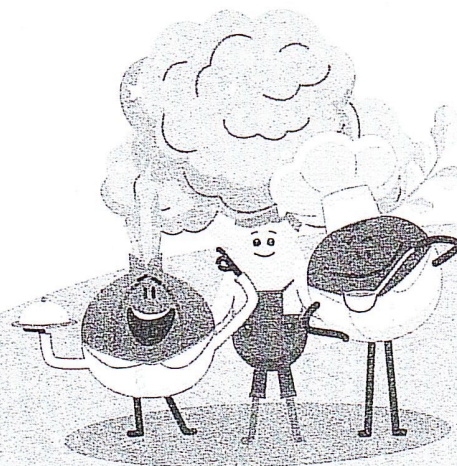
Директор

Зав. столовой



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

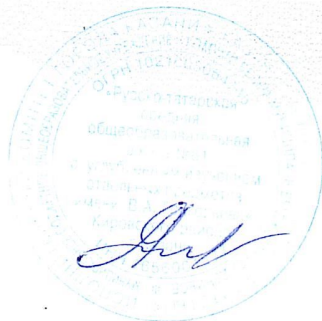


Меню

Наименование продуктов	Выход	Стои мос.	Бел.	Жиры	Угл-ы	Ккал
5 ДЕНЬ						
Холодные закуски						
Салат-бар	75		2,7	6,6	6,9	98
свекла отварная	45					
кукуруза консервированная	25					
Масло растительное	5					
Вторые блюда						
Рыба (филе) запеченная с сыром	70/5		17,5	10,6	2,5	175
Шашлык куриный (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
Гарниры						
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Пюре картофельное	150		4	5,6	26,4	175
Напитки						
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный /хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
ИТОГО		79,00	23,25	23,46	73,79	603
Горячий завтрак (старшие)						
Десерт фруктовый	90		0,4	0,4	8,8	42
Борщ со свежей капустной, мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,55	7,31	12,66	131
Корж Молочный	50		3,4	13,9	33,5	253
Напиток из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб пшеничный (белый)	20		1,52	0,16	9,8	47,2
Итого:		55,00	9,01	21,79	76,0	519

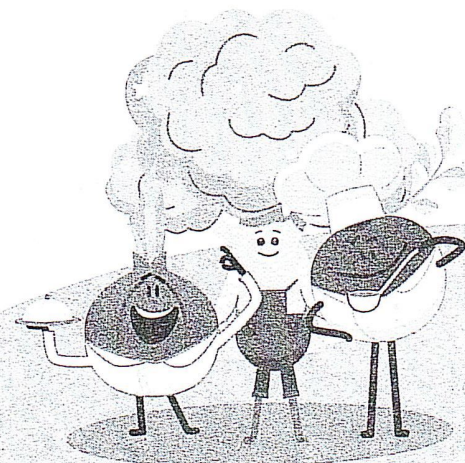
Директор

Зав. столовой



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Наименование продуктов	Выход	Стоп мос.	Бел.	Жиры	Угл-ы	Ккал
6 ДЕНЬ						
Горячий завтрак						
Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
Пельмени «Для умников и умниц» отварные с маслом	180/5		21,4	17,9	37,733	398
Сок в ассортименте разливной 1 л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		79,0 0	24,65	18,87	72,18	565
Горячий завтрак (старшие)						
Десерт фруктовый	90		0,4	0,4	8,8	42
Суп картофельный с рисом	250		2,12	2,9	17,4	105
Пирожное сдобное Американер с кунжутом	3шт/45		4,02	14,01	26	220
Сок фруктовый разливной в ассортименте	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб пшеничный (белый)	20		1,52	0,16	9,8	47,2
Итого:		55,0 0	9,41	17,74	75,3	473

Директор

Зав. столовой



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

