

# Меню

Дата  
Понедельник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		66
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Напиток из шиповника	200		0,1	0,1	12,43	52
Вафли весовые	21		1,2	0,5	10,3	52
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>	<b>45</b>	<b>13,129</b>	<b>11,849</b>	<b>68,667</b>	<b>473</b>	
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Овощи натуральные свежие помидоры	60		0,42	0,06	1,14	7
Тефтели куриные "Лакомка" в соусе для запекания	60/30		9,77	12,91	5,22	177
Макаронные изд.отварные	150		6,62	5,40	41,80	212
Компот из свежих плодов яблоки	200		0,02		7,99	32
Хлеб пшеничный	20		2,52	0,36	18,84	47
Фруктовое пюре	1/125				15	60
<b>Итого:</b>	<b>92,76</b>	<b>16,13</b>	<b>16,04</b>	<b>84,083</b>	<b>547</b>	
<b>Комплекс 66 руб</b>						
Котлеты сытные запеченные	90		15,90	13,40	38,197	337
Рис отварной	150		0,10	0,10	12,43	52
Компот из свежих плодов яблоки	200		0,80	0,06	9,48	42
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
<b>Итого:</b>	<b>66,00</b>	<b>16,22</b>	<b>10,98</b>	<b>58,191</b>	<b>553</b>	
<b>Обед</b>						
<b>Холодные закуски</b>						
Плоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,80	42
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100		0,70	0,10	1,90	11
Оладьи со сгущенным молоком	40		4,50	5,30	15,55	128
<b>Вторые блюда</b>						
Рыба запеченная с сыром (филе)	90/10		13,2	13,8	2,5	237
Тефтели куриные "Лакомка" в соусе для запекания	60/40		18,8	18,84	4,021	257
Равиоли с мясом птицы отварные с маслом	180/5		13,049	14,4	38,4	332
<b>Гарниры</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	180		6,72	6,1	43,08	291
Макаронные изделия отварные	180		3,55	3,327	8,885	254
Рис отварной	180		7,9	6,479	50,2	269
<b>Напитки</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>	<b>93</b>	<b>10,3</b>	<b>4,85</b>	<b>4,39</b>	<b>31,11</b>	<b>184</b>
<b>Комплекс 10,30 руб</b>						
Макаронные изделия отварные	150		4,85	4,39	31,11	184
Чай с сахаром	180/5		0	0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>	<b>10,3</b>					

Директор  
Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-23-88

poelidovolen.ru



# Меню



Дата  
Вторник

Наименование продуктов      Выход Стои-те Белки Жиры Угл-ды      Ккал

## Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	0,8	7,25	0,8	178
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	150/5	4,6	5,08	32,55	195
Чай с молоком	200	0,02		7,98	48
<b>Итого:</b>	<b>45</b>	<b>12,312</b>	<b>15,705</b>	<b>52,129</b>	<b>476</b>

## Горячее бесплатное питание младшие

Салат из белокачанной капусты со свежими огурца	60	0,42	0,4	9,8	47
Картофель тушеный с фаршем	180	14,47	11,33	27,25	269
Чай с сахаром	200/8				32
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	20/20	2,52	0,36	18,84	91
Печенье весовое 5шт	16	2,493	8,628	18,541	70
<b>Итого:</b>	<b>92,76</b>	<b>17,78</b>	<b>19,86</b>	<b>71,44</b>	<b>538</b>

## Комплекс 66 руб

Ежики мясные с рисом в соусе для запекания	60/30	22,80	24,60	1,583	319
Макаронные изделия отварные	150	3,80	5,40	40,01	224
Напиток из вишни	200	0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	0,30	13,5	77
<b>Итого:</b>	<b>66,00</b>	<b>19,95</b>	<b>32,04</b>	<b>61,058</b>	<b>556</b>

## Обед

### Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100	0,30	0,30	8,80	42
Салат из свежих помидоров без лука	100	7,40	14,98	11,14	77

### Вторые блюда

Рыба филе по-московски	80/20	10,76	14,17	6,93	218
Медальоны из куриных грудок с сыром	90/10	12,2	10,264	3	364

### Гарниры

Спагетти отварные	180	6,7	6,07	43,08	254
Овощная смесь отварная	100	3,554	3,327	8,885	80
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,6	6,5	48,01	269

### Напитки

Чай пакетированный с сахаром	200/8	0,05		8,13	32
------------------------------	-------	------	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,14	0,30	16,38	79
------------------------------------	-------	------	------	-------	----

93

## Комплекс 10,30 руб

Каша пшенная вязкая	120	4	5,8	20	148
Чай с сахаром	180/5			7,99	32

Директор  
Калькулятор

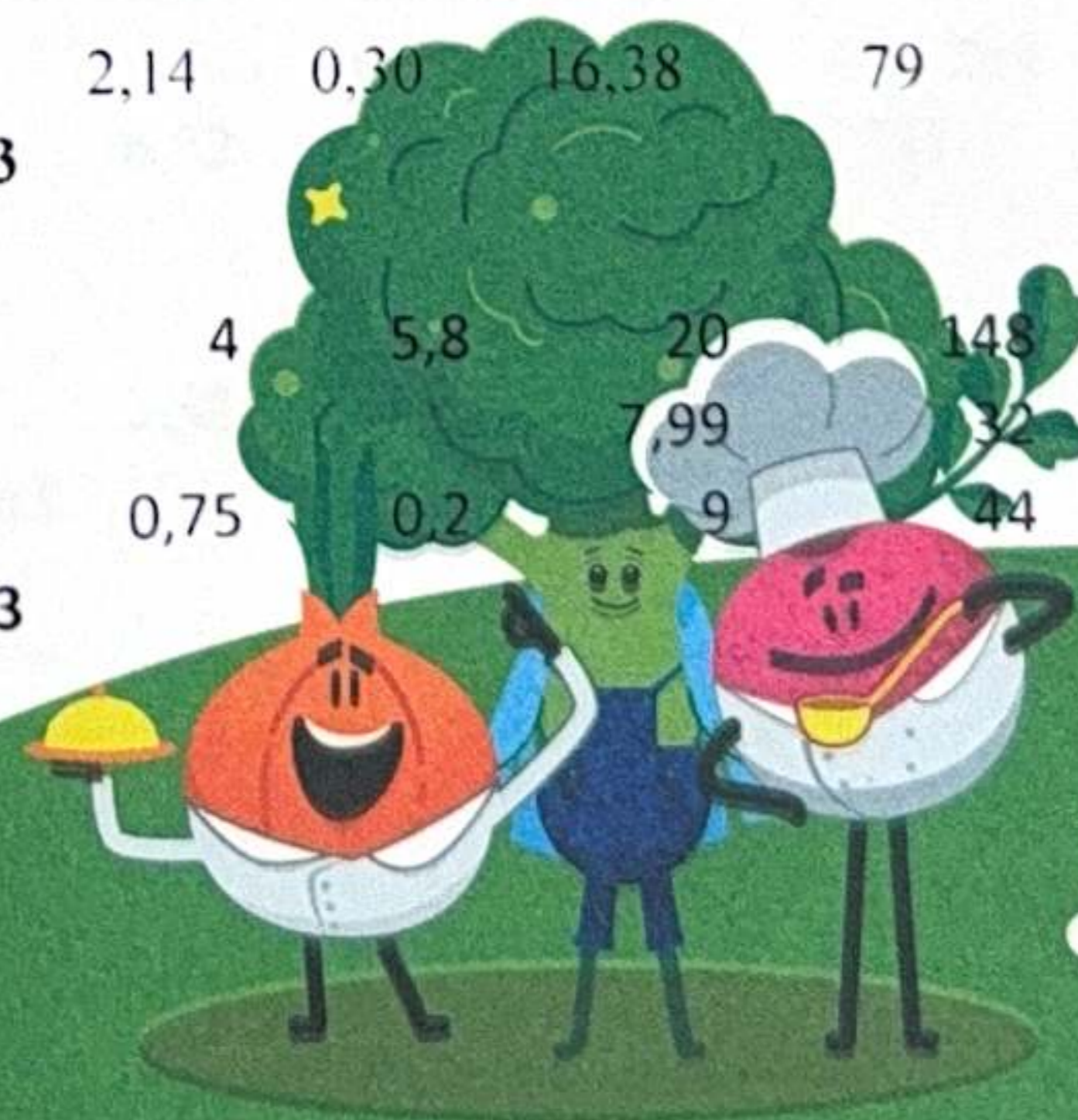
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Итого: 10,3



# Меню



Дата  
Среда

Наименование продуктов      Выход    Стои-ть    Белки    Жиры    Угл-ды    Ккал

## Завтрак

Блинчики со сгущенным молоком 1шт	45/20		3,915	3,374	25,05	147
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		3,55	2,9	22,3	130
Напиток яблочный	200		0,02		7,98	32
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого</b>		<b>45</b>	<b>11,782</b>	<b>12,7</b>	<b>72,192</b>	<b>443</b>

## Горячее бесплатное питание младшие

овощи натуральные свежие огурцы	60		11,90	14,50	1,90	186
Плов с куриными грудками	30/160		3,50	4,60	22,02	144
Чай с сахаром	200/8		0,01	0,00	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	47
Батончик злаковый	25		0,825	0,14	16,55	82
<b>Итого:</b>		<b>92,76</b>	<b>16,53</b>	<b>17,55</b>	<b>77,399</b>	<b>547</b>

## Комплекс 66 руб

Голень куриная в сливочном маринаде	100		11,50	14,85	10,026	311
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,40	41,875	242
Кисель из концентрата	200		0,80	0,64	9,46	42
Хлеб ржано- пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
<b>Итого:</b>		<b>66,00</b>	<b>15,03</b>	<b>17,55</b>	<b>47,085</b>	<b>691</b>

## Обед

### Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Ассорти овощное (помидоры, огурцы свежие, масл	45/45/10		0,80	10,12	2,56	106
Блинчики со сгущенным молоком 1шт	45/10		3,10	2,50	19,50	114

### Вторые блюда

Рыба запеченная с сыром филе	90/10		23,051	11,5	3,932	180
Бифштекс рубленый по-домашнему запеченный с сыром	90/10		10,40	20,10	0,80	176
Плов с куриными грудками	30/160		12,78	16,98	32,88	335
Голень куриная в сливочном маринаде	100		17,00	28,80	16,90	385

### Гарниры

Картофель запеченный	180		4,601	6,521	48,017	244
Рис отварной	180		4,601	6,521	48,017	269
Каша гречневая рассыпчатая	180		6,72	6,10	43,06	291

### Напитки

Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5				13,10	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	44

Директор

Калькулятор 10,30 руб

Зав. производством

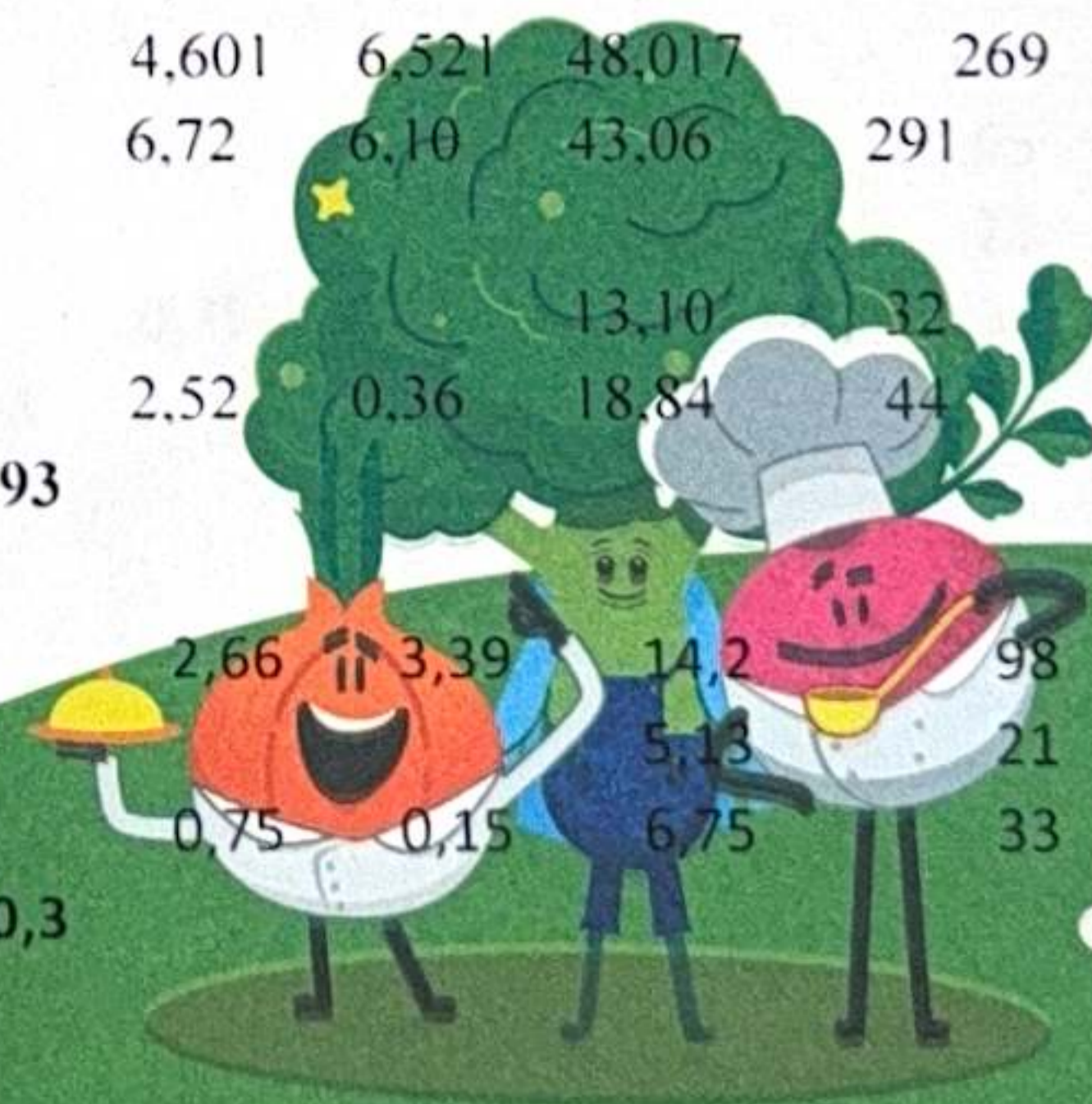
Чай с сахаром 8(800)234-33-88

Хлеб ржано-пшеничный

poelidovolen.ru



Итого: 10,3



# Меню

Дата  
Четверг

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Сыр порциями	10		3,945	3,99		53
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,03	7,9	30,15	198
Напиток из вишни	200		0,1	0,1	12,43	52
Вафли весовые	21		0,638	2	20	101
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>	<b>45</b>		<b>14,66</b>	<b>21,462</b>	<b>68,734</b>	<b>492</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Ассорти овощное (помидоры, огурцы свеж.,масло)	30/30/5		0,931	3,051	5,645	47
Макаронник с мясом (запеченный)	180		12,22	15,61	49,03	410
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	44
<b>Итого:</b>	<b>92,76</b>		<b>19,93</b>	<b>20,54</b>	<b>69,808</b>	<b>548</b>
<b>Комплекс 66 руб</b>						
Чикен	90		14,36	15,70	29,2	204
Рагу овощное	150		3,50	4,60	19,422	167
Напиток из шиповника	200		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
<b>Итого:</b>	<b>66,00</b>		<b>23,71</b>	<b>24,05</b>	<b>67,916</b>	<b>419</b>
<b>Обед</b>						
<b>Холодные закуски</b>						
Плоды и ягоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,80	42
Бутерброд горячий с сыром	30/15		1,42	6,08	8,36	131
<b>Вторые блюда</b>						
Фрикассе из куриных грудок	45/45		12,20	15,60	46,00	364
Шашлык из куриных грудок	100		13,60	15,50	35,90	381
<b>Гарниры</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	180		4,8	6,5	48,01	291
Макаронные изделия отварные	180		6,722	6,079	43,08	254
<b>Напитки</b>						
Чай пакетированный с сахаром	200/8		0,04		8,13	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>	<b>93</b>					
<b>Комплекс 10,30 руб</b>						
Каша гречневая вязкая	110		2,58	3,4	16,23	105
Чай с сахаром	180/5				5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>	<b>10,3</b>					

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

Дата  
Пятница

Наименование продуктов	Выход	Стои-те	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
масло сливочное порциями	10		0,36	0,36	8,8	180
Макароньы отварные с сыром, маслом	150/5		4,66	5,32	25,37	181
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Печенье сдобное американер с кунжутом	15		2,225	0,87	15,43	79
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого</b>	<b>45</b>		<b>13,78</b>	<b>20,321</b>	<b>64,017</b>	<b>530</b>

## Горячее бесплатное питание младшие

Фрикадельки из птицы в соусе	55/40		0,50	5,08	1,71	55
Пюре картофельное	150		3,20	4,65	22,03	146
Чай с сахаром	200/8		0,12	0,03	11,60	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		2,52	0,36	18,84	44
Печенье овсяное	1/30		1,2	4,3	9,2	127
<b>Итого:</b>	<b>92,76</b>		<b>17,77</b>	<b>20,72</b>	<b>70,88</b>	<b>547</b>

## Комплексе 66 руб

Гуляш из куриных грудок	45/45		16,29	13,61	43,205	186
Каша полбяная	150					242
Напиток из вишни	200		0,07	0,01	8,139	32
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
<b>Итого:</b>	<b>66,00</b>		<b>20,03</b>	<b>20,25</b>	<b>65,254</b>	<b>648</b>

## Обед

### Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,80	42
---------------------	-----	--	------	------	------	----

### Вторые блюда

Гуляш из куриных грудок	45/45		15,742	19,2	25,3	186
Фрикадельки из птицы в соусе	55/40		22,75	24,68	1,583	319

### Гарниры

Пюре картофельное	180		4,125	5,467	25,7	173
Спагетти отварные	180		6,72	6,1	43,06	254

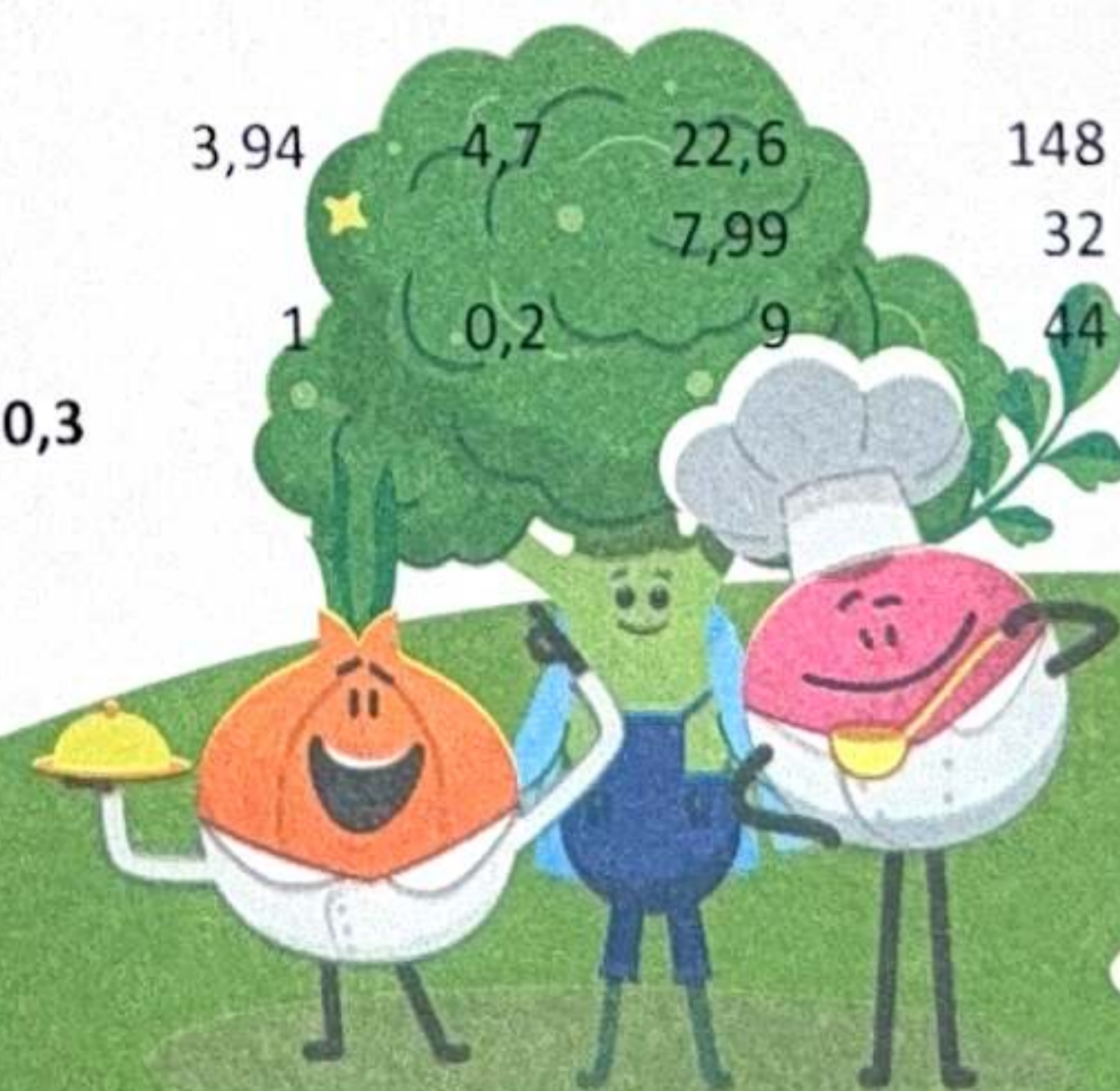
### Напитки

Чай пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
------------------------------	-------	--	--	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>	<b>93</b>					

## Комплексе 10,30 руб

Спагетти отварные (с маслом раст)	140		3,94	4,7	22,6	148
Чай с сахаром	180/5				7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>	<b>10,3</b>					



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

# Меню

Дата  
Суббота

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Обед</b>						
Плоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,80	42
Ассорти овощное (помидоры, огурцы свеж. масло)	45/45/10		0,81	10,12	2,57	106
Сосиски отварные	100		20,40	16,35	44,19	406
Пельмени для умников и умниц отварные с маслом	180/5		15,90	13,30	38,32	337
Спагетти отварные	180		6,70	5,70	43,08	250
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8		0,04		8,13	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	<b>Итого</b>	<b>93</b>				
<b>Комплекс 10,30 руб</b>						
Пюре из бобовых с маслом	120/2		5,23	4,76	33,51	198
Чай с сахаром	180/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9,00	44
	<b>Итого</b>	<b>10,3</b>				



☎ 8(800)234-33-88  
 🌐 poelidovolen.ru