

Меню

Дата
Понедельник

Угл-
ды Ккал

Наименование продуктов

Выход Стои-те Белки Жиры

Завтрак

Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	150/5	3,94	3,99		53
Сыр порциями	15	3,6	2,9	22,27	130
Вафли весовые	21	0,088	1,76	9,465	57
Напиток из шиповника	200	0,06	0,01	8,13	34
Батон	30	1,87	0,72	12,85	66
Итого	45	13,19	14,4	57,975	416

Комплекс 66 руб

Котлеты сытные запеченные с сыром	90	16,089	16,908	6,104	238
Рис отварной	150	3,834	5,434	40,014	224
Чай с сахаром	200/8		0	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
Итого	66	21,43	22,644	67,604	571

Горячее бесплатное питание младшие

овощи натуральные свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14
Тефтели куриные Лакомка в соусе для запекания	60/30	8,268	9,911	9,117	159
Макаронные изд.отварные	150	5,602	5,068	35,906	212
Чай с сахаром	200/8	0,01	0,00	7,99	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Творог детский в упаковке обмимама	1/50	4	5	1,95	69
Итого:	92,76	20,06	20,26	67,079	533

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100	0,40	0,40	9,8	47
оладьи со сгущенным молоком	40	1,51	8,61	8,96	128
овощи натуральные свежие огурцы	100	0,70	0,10	1,9	11

Вторые блюда

Рыба запеченная с сыром (филе)	90/10	26,5	38,177	3,55	237
Котлеты сытные запеченные с сыром	90	22,7	24,6	1,5	238
Тефтели куриные лакомка в соусе для запекания	60/40	14,32	16,631	48,364	176

Гарниры

Рис отварной	180	8,8	8,2	43,5	258
макаронные изд.отварные	180	3,55	3,23	8,88	254

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91

Директор

Калькулятор

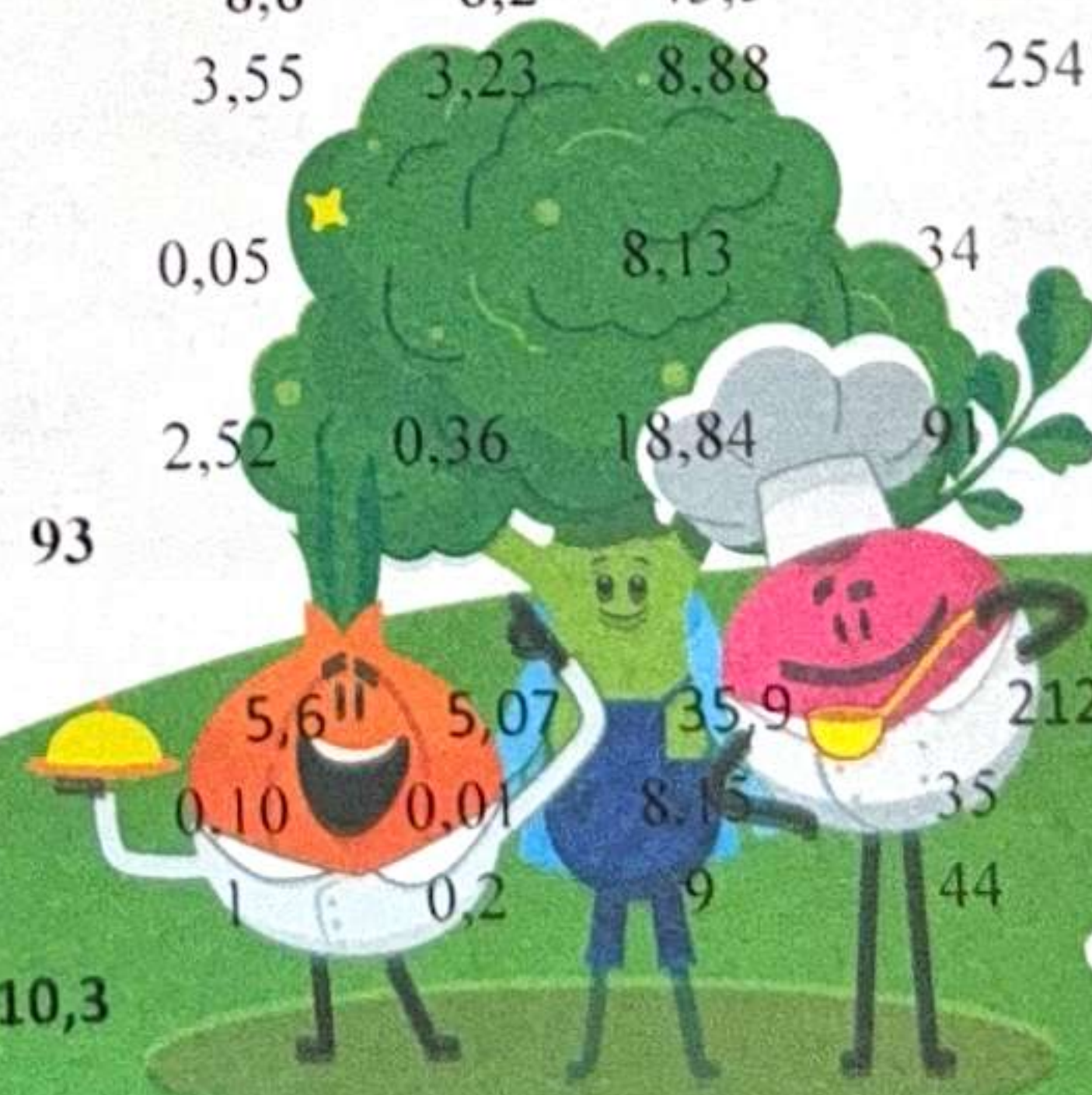
Зав. производством

8(800)234-33-88

Хлеб ржано-пшеничный
poelidovolen.ru



Итого: 10,3



Меню

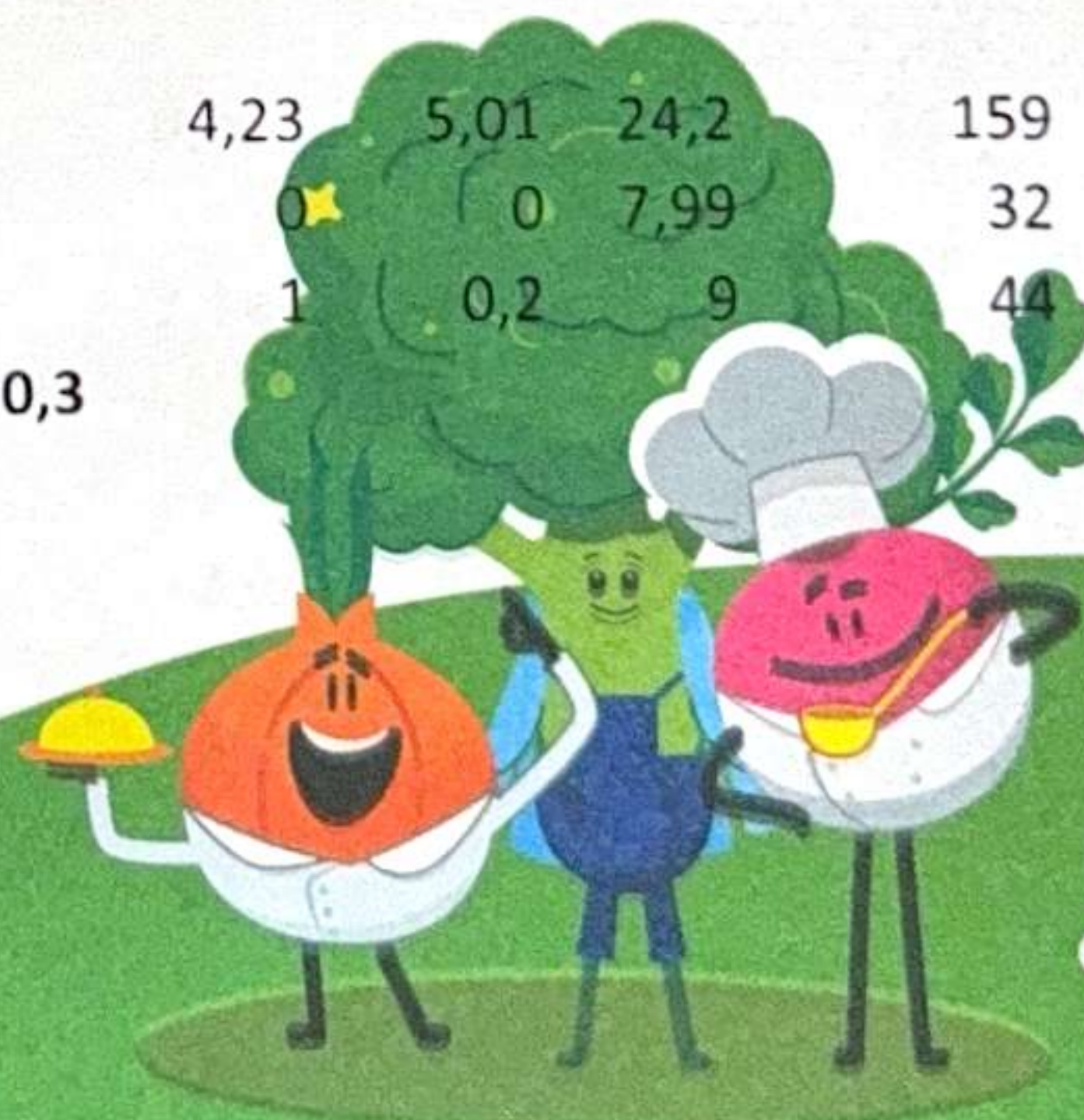
Дата
Вторник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10		0,08	7,25	0,08	178
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	150/5		7,9	7,01	38,2	239
Чай с молоком	200/8		0,11	0,03	10,41	43
Итого	45		14,4	16,85	58,96	457
Комплекс 66 руб						
Ежики мясные с рисом в соусе для запекания	60/30		8,995	16,244	9,085	219
Макаронные изделия отварные	150		6,7	6,1	43,1	212
Напиток из вишни	200		0,08	0,08	11,9	48
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,25	0,25	11,3	77
Итого	66		16,217	21,642	70,06	556
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды и ягоды свежие	100		0,4	0,06	1,14	47
Картофель тушеный с фаршем	180		0,66	0,12	2,26	314
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	44
Итого:	92,76		16,33	16,00	67,410	484
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие яблоки	100		0,48	0,48	11,80	47
Горячий бутерброд с сыром (батон) вс	30/15		6,20	4,90	15,40	131
Вторые блюда						
Медальоны из куриных грудок с сыром	90/10		9,60	3,80	9,05	110
Картофель тушеный с фаршем	190		17,02	14,70	1,79	209
Гарниры						
Каша гречневая рассыпчатая	180		3,554	3,327	8,889	80
Овощная смесь отварная	100		3,55	3,327	8,885	80
Спагетти Отварные	180		6,8	5,4	43,1	248
Напитки						
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,90	50
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		1,89	0,25	14,13	68
Итого:	93					
Комплекс 10,30						
Каша пшенная вязкая	120		4,23	5,01	24,2	159
Чай с сахаром	180/5		0,02	0,01	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		1,06	0,2	9,9	44
Итого:	10,3					

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню



Дата
Среда

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Напиток яблочный	200		0,13	0,02	11,15	46
Блинчики со сгущенным молоком	45/20		1,9	0,725	12,85	66
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого	45	11,035	9,73	74,87	440	
Комплекс 66 руб						
Голень куриная в сливочном маринаде	100		9,57	10,4	9,23	311
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,643	22,03	144
Напиток из урюка	200		0,1	0,1	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,25	0,25	11,3	77
Итого	66	28,6	29,7	46,57	582	
Горячее бесплатное питание младшие						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,06	1,14	7
Плов с куриными грудками	30/160		12,76	16,98	32,88	335
Чай с сахаром	200/8		0,01	0,00	7,99	32
Батончик злаковый	25		0,83	0,14	16,55	82
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	47
Итого:	92,76	16,53	17,55	77,399	547	
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Ассорти овощное (помидоры, огурцы свеж., м/раст)	45/45/10		0,81	10,13	2,57	106
Блинчики со сгущенным молоком	100		6,70	11,30	1,40	114
Вторые блюда						
Бифштекс рубленый по домашнему запеченный с сыром	180		16,127	14,697	8,367	227
Голень куриная в сливочном маринаде	100		22,753	24,686	1,583	319
Плов с куриными грудками	30/160		12,706	16,984	32,88	335
Гарниры						
Каша гречневая рассыпчатая	180		4,2	9,8	34,08	291
Картофель запеченный	180		3,51	8,25	28,4	242
Напитки						
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05	0,01	8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,14	0,32	16,38	44



Директор
Комплек 10,30 руб.

Калькулятор
Каша полбяная вязкая

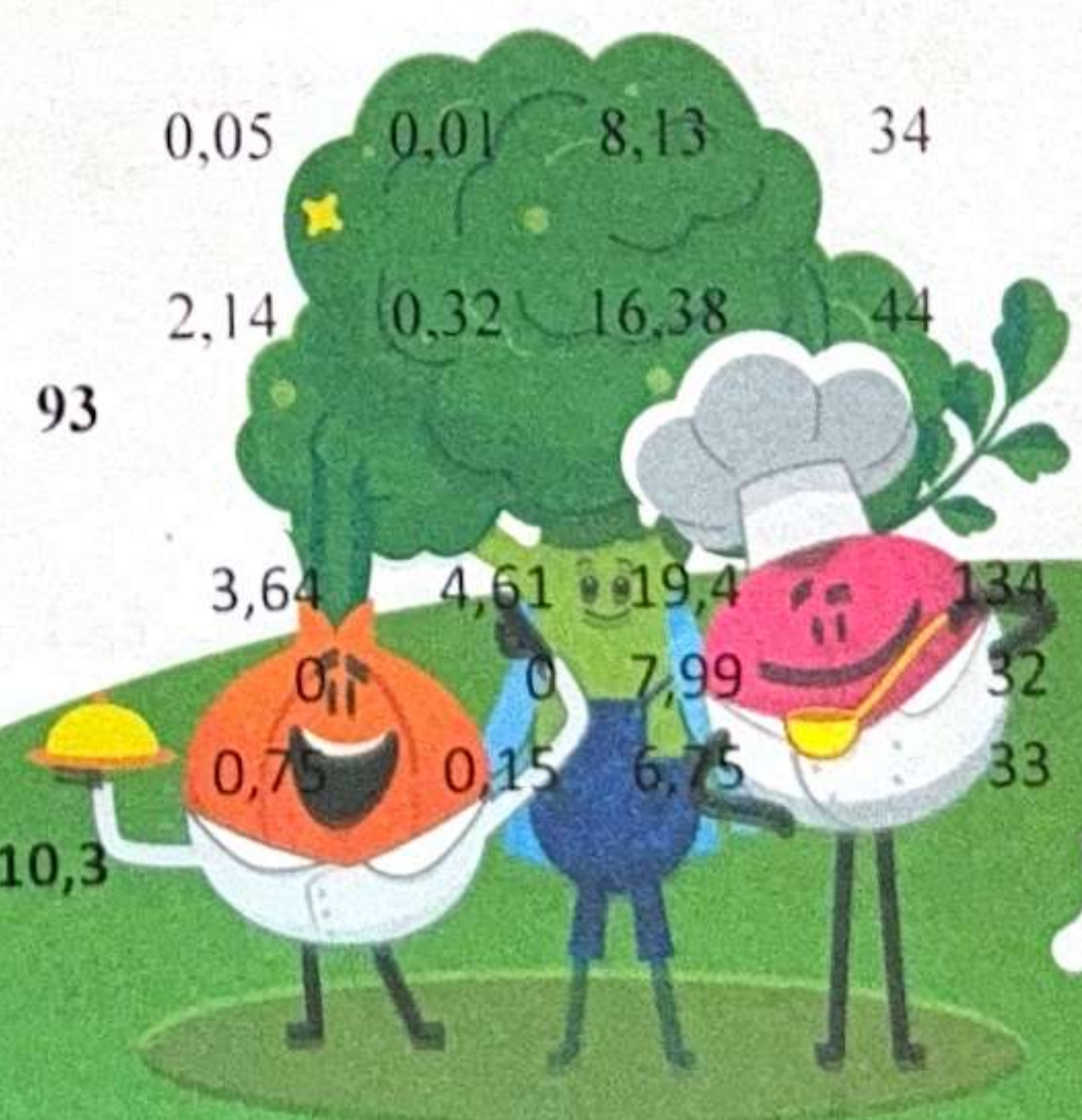
Зав. производством
Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

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



	110	3,64	4,61	19,4	134
	180/5	0,11	0	7,99	32
	15	0,75	0,15	6,75	33
Итого:	10,3				



Меню

Дата
Четверг

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Сыр порциями	15		3,945	3,99		53
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		5,9	5,61	30,78	204
Напиток из вишни	200		0,06	0,01	8,13	34
Вафли весовые	21					
Батон	30		1,87	0,725	12,85	66
Итого	45		12,98	13,88	65,52	442
Комплекс 66 руб						
Котлеты аппетитные запеченные	90		11,73	12,3	2,67	219
Рагу овощное	150		3,6	4,6	19,42	134
Чай с сахаром	200/8		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	30		1	0,2	9	79
Итого	66		17,413	23,065	47,86	480
Горячее бесплатное питание младшие						
Ассорти овощное (помидоры, огурцы, свеж./раст)	30/30/5		0,54	5,08	1,71	55
Макаронник с мясом	180		16,664	15,072	40,14	363
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05	0,01	8,14	34
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	44
Итого:	92,76		19,93	20,54	69,808	548
Обед						
Холодные закуски						
Бутерброд горячий с сыром (батон в/с)	30/15		1,60	6,03	7,70	85
Фрукты свежие яблоки	100		0,48	0,48	11,80	56
Салат успех	100		1,15	5,11	2,43	62
Вторые блюда						
Фрикассе из куриных грудок	45/45		14,3	13,1	5,4	297
Шашлык из куриной грудки	100		11,1	13,3	34,5	349
Гарниры						
каша гречневая рассыпчатая	180		3,012	3,358	5,06	291
макаронные изд. отварные	180		3,1	3,44	4,44	254
Напитки						
Чай пакет.с сахаром	200/8		0,05		8,13	30
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,14	0,32	16,38	79
Комплекс 10,30 руб.						
Каша гречневая вязкая	110		4	5,8	20	148
Чай с сахаром	180/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:	10,3		93	93	93	93

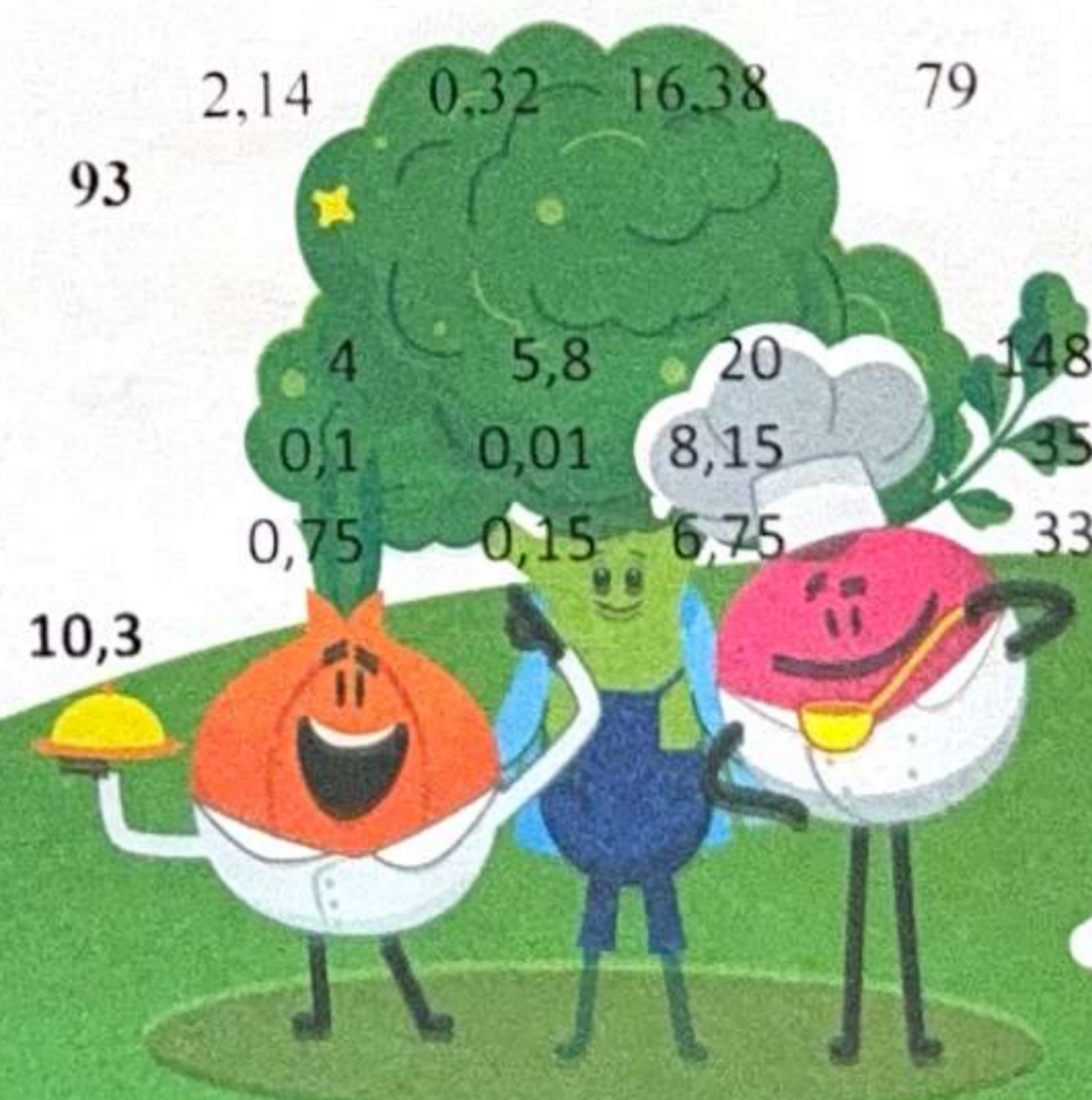
Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Дата
Пятница

Угл-
ды Ккал

Наименование продуктов

Завтрак

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Масло сливочное порциями	10		0,4	0,4	9,8	47
Макароны отварные с сыром, маслом	150/5		6,34	6,79	28,52	208
Напиток из шиповника	200		0,8	0,06	18,46	79
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Печенье весовое	16		1,104	2,208	11,9	71
Итого	45	12,476	22,161	69,69	529	

Комплекс 66 руб

Гуляш из куриных грудок	45/45		21,36	19,2	0,7	297
каша полбяная	150		3,07	4,3	32	180
Напиток из вишни	200		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30		1	0,2	9	44
Итого	66	19,84	22,107	55,67	615	

Горячее бесплатное питание младшие

Фрикадельки из птицы в соусе	55/40		13,02	10,98	6,28	176
Пюре картофельное	150		3,28	4,66	22,03	146
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Печенье овсяное	1/30		1,84	4,77	19,07	127
Хлеб ржано-пшеничный	30		2,52	0,36	18,84	77
Итого:	92,76	19,65	20,71	68,861	558	

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,48	0,48	11,80	47
Блинчики со сгущенным молоком	45/10		3,20	2,52	19,50	114
Салат каприз	100		2,67	11,99	5,60	143

Вторые блюда

Гуляш из куриных грудок	45/45		17,1	17,2	1,2	297
Рыба запеченная с сыром, соусом переменка	0/10/10		21,113	18,719	3,226	266
Фрикассе из птицы в соусе	55/40		13,015	10,979	6,276	76

Гарниры

Пюре картофельное	180		4,2	9,6	34,08	173
Макаронные изд.отварные	180		6,8	5,4	43,1	254

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,90	32
-------------------------------------	-------	--	--	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с

	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	93	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3

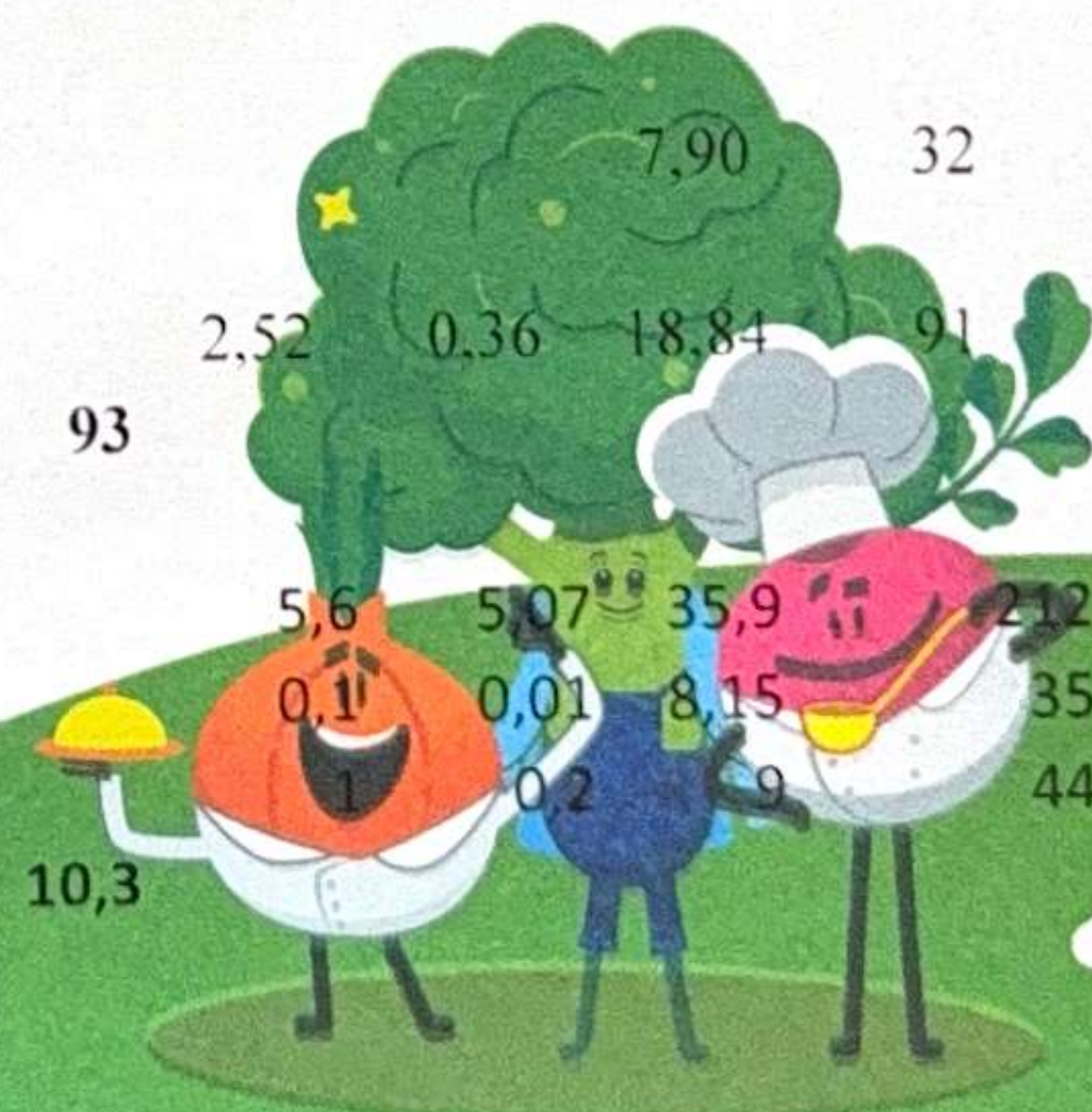
Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(866)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Дата
Суббота

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Обед						
Плоды свежие яблоки	100		0,48	0,48	11,80	56
Сосиски отварные	100		19,00	16,30	33,50	357
Спагетти отварные	180		6,72	6,10	43,08	254
Пельмени для умников и умниц отварные с маслом	180/5		12,05	14,40	28,20	290
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		1,00	0,20	9,00	44
Итого		93				
Комплекс 10,30 руб.						
Пюре из бобовых с маслом	120/2		3,27	4,33	20,56	134
Чай с сахаром	180/5		0,00	0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		10,3				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

