

Меню

Дата
Понедельник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/10		4,96	10,78	15,5	180
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,13	34
Итого:	35	11,62	16,77	56,69	434	
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат-бар (капуста белок, морковь свеж, фасоль конс., масло раст)	60		1,88	4,31	16,40	112
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,75	12,27	8,00	197
Каша рисовая вязкая	140		2,15	3,85	22,35	133
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	10/10		1,25	0,18	9,42	46
Итого:	66,80	19,05	20,61	64,16	520	
Комплекс 55 руб						
Котлеты Столичные	90		12,40	13,50	7,8	199
Каша гречневая вязкая	150		3,50	4,60	22,01	144
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,00	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	16,79	18,31	47,7	422	
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,40	11,70	15,50	178
Вторые блюда						
Рыба филе по Московски	80/20		20,20	13,70	1,80	212
Котлеты Столичные	90		12,40	13,50	7,80	199
Птица в томатном соусе	45/45		8,90	9,50	3,30	135
Гарниры						
Макаронные изд.отварные с м/раст	180		6,77	5,4	43,13	248
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
Напитки						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с 15/15 1,89 0,25 14,13 68

79

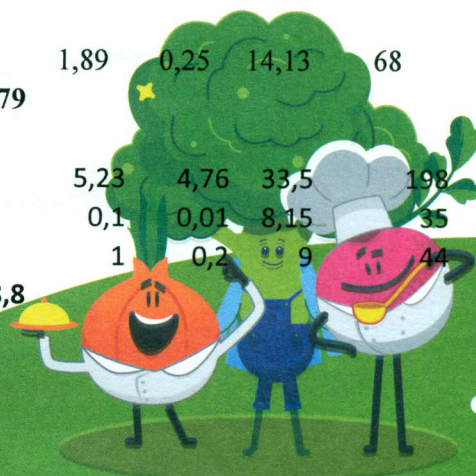
Комплекс 8,80руб

Макаронны отварные с мас.раст	150		5,23	4,76	33,5	198
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:	8,8					

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Дата
Вторник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
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	200/8		0,02		7,98	32
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35	11,66	9,48	65,32	397	
Горячее бесплатное питание младшие						
Десерт фруктовый яблоки	60		0,24	0,24	5,88	28
Салат-бар (капуста кваш., морковь свеж, зел.гор.конс., масло раст)	60		1,59	6,1	8,6	93
Жаркое по-домашнему	40/120		14,64	12,94	21,63	262
Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	66,80	18,52	19,52	63,99	508	
Комплекс 55 руб						
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,40	9,23	169
Спагетти отварные (масло слив.)	150		5,70	4,50	35,92	207
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	17,33	15,35	64,05	468	
Обед						
Холодные закуски						
Салат-бар (капуста кваш.,морковь свеж.,зел.гор.консерв.,сухарики, масло раст)	100		2,00	6,20	8,5	99
Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном.)	25/15		6,20	4,90	15,4	131
Вторые блюда						
Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
Пельмени для умников и умниц отварные с маслом слив.	160/5		19	20,9	34,1	401
Рыба филе запеченная с сыром, соусом						
Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120		10,3	10,9	21,6	226
Гарниры						
Рис отварной	180		4,60	6,50	48	269
Спагетти отварные (масло раст.)	180		6,72	6,10	43,1	254
Напитки						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный 1с	20/15		2,14	0,30	16,38	79
Калькулятор						79
Комплекс 8,80 руб	130		4	5,8	20	148
Каша пшеничная вязкая	200/8		0,75	0,2	9	32
чай с сахаром	15					44
Итого:	8,8					

Директор

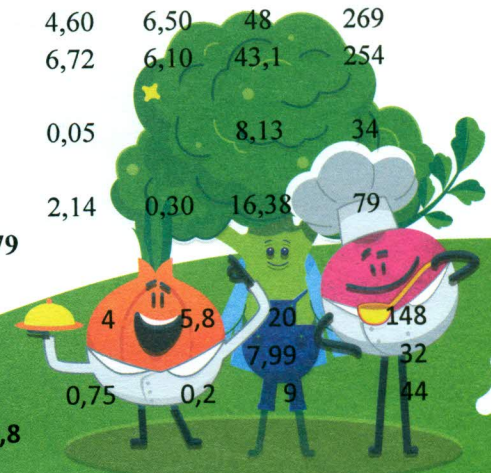
Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

Хлеб ржано-пшеничный

roendovolen.ru



Меню

Дата
Среда

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,08	66
Блинчики со сгущенным молоком	2шт/90/10		5,67	7,19	10,45	139
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого		35	7,27	12,02	51,79	345

Горячее бесплатное питание младшие

Салат-бар (свекла отварная, капуста белок., кукуруза конс., масло раст)

	60		1,59	3,16	13,61	95
Гуляш из птицы	45/45		11,25	12,57	2,96	170
Макаронные изделия отварные	140		5,27	4,17	33,55	193
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:		66,80	19,38	20,08	67,53	536

Комплекс 55 руб

Запеканка картофельная с мясом, маслом	170/5		12,30	19,20	23,5	315
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,1	34
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9	44
Итого:		55,00	13,37	19,41	40,60	393

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Бутерброд с маслом батон	30/15		2,40	11,70	15,50	178
Салат Прага (филе курин., морковь, огурцы солен., яйцо, соус Переменка)	70		4,40	8,30	1,30	98

Вторые блюда

Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,10	9,90	2,50	260
Рыба запеченная (филе)	75		17,30	9,90	3,30	171
Сосиски отварные	2шт/100		10,40	20,10	0,80	226

Гарниры

Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,40	202
Каша гречневая вязкая	180		4,20	5,60	26,41	173
Овощная смесь (европейская) отварная	100		3,60	3,30	8,90	80

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

79

Комплекс 8,80 руб

Каша полбяная вязкая	130		2,53	3,41	16,2	106
Чай с сахаром	200/8				7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,2	0,2	9	44

Итого:

8,8

Директор

Калькулятор

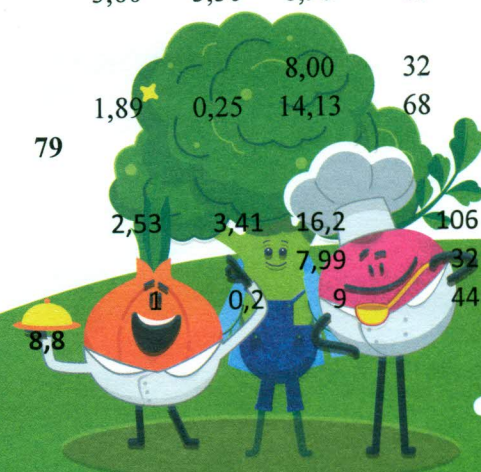
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



Меню

Дата
Четверг

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,92	5,56	25,06	181
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,13	34
Печенье весовое	3шт/45		3,1	6,21	33,3	201
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого		35	14,89	16,49	79,38	535

Горячее бесплатное питание младшие

Десерт фруктовый яблоки	60		0,24	0,24	5,88	28
Салат-бар (капуста белок., морковь свеж, фасоль конс., масло раст)	60		1,88	4,31	16,4	112
Плов с птицей	40/120		12,16	10,60	25,87	248
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:		66,80	15,55	15,33	65,56	466

Комплекс 55 руб

Цыплята запеченные	80		21,36	19,20	0,7	261
Рагу овощное	130		2,40	6,30	14,6	126
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб пшеничный белый	20		1,52	0,16	9,8	47
Итого:		55,00	25,30	25,66	33,05	466

Обед

Холодные закуски

Салат Столичный с маслом раст	80		4,97	12,09	5,00	149
Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,20	4,90	15,40	131

Вторые блюда

Рыба запеченная с овощами	90/30		19,00	11,90	3,10	196
Птица запеченная (цыплята)	90		26,70	24,50	1,00	332
Плов с куриными грудками	50/150		18,90	22,10	40,00	442

Гарниры

Пюре картофельное	180		3,30	4,70	22,00	146
Спагетти отварные масло слив.	180		6,72	6,10	43,10	254

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Комплекс 8,80 руб

Каша геркулесовая вязкая	130		3,4	4,3	18,1	-125
Чай с сахаром	200/8				7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9	44
Итого:		8,80				

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

Меню

Дата
Пятница

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Бутерброд с маслом (батон)	25/10		1,95	7,97	12,9	132
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,4	175
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,1	0,04	10,7	44
Вафли весовые	1шт/20		0,78	6,12	12,5	108
Итого:	35	7,49	19,45	61,5	459	

Горячее бесплатное питание младшие

Салат-бар(капуста кваш.,морковь свеж., зел.гор.конс., масло раст)	60		1,88	6,08	9,4	100
Биточки рыбные из фарша минтая	90		12,25	5,57	5,92	123
Пюре картофельное	140		3,06	4,35	20,56	136
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	66,80	19,24	17,84	64,56	499	

Комплекс 55 руб

Котлеты мясо-картофельные	90		12,30	11,10	8,3	179
Рис отварной	100		2,60	3,60	26,7	150
Компот из плодов сушеных урюк	200		0,80	0,06	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	16,45	14,91	60,25	441	

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие	100		0,40	0,40	9,80	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,40	11,70	15,50	178
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/рафт)	75		5,52	11,25	8,36	158

Вторые блюда

Шашлык из куриных грудок (на шампуре)	80		15,20	15,30	1,07	201
Рыба филе запеченная с сыром	70/5		17,50	10,60	2,50	175
Котлеты мясо-картофельные	90		12,30	11,10	8,30	179

Гарниры

Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
Макаронные изд.отварные м/раст	180		6,8	5,4	43,1	248

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79

Директор

Калькулятор

Комплекс 8,80 руб

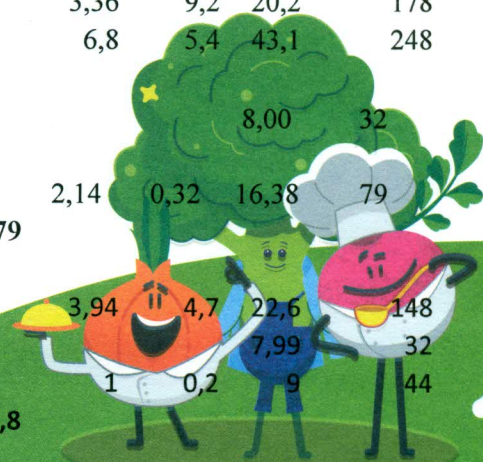
Зав. производством

Спагетти отварные (с маслом раст)

Чай с сахаром, лимоном

Хлеб ржано-пшеничный

poelidovolen.ru



Меню



Дата
Суббота

Наименование продуктов

Обед

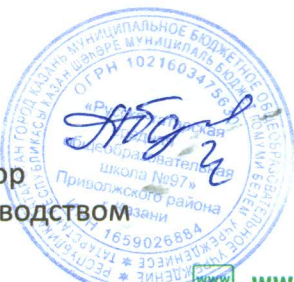
Плоды свежие яблоки
Сосиски отварные
Спагетти отварные м/раст
Сок в ассортименте разливной 1л
Хлеб ржано-пшеничный

Выход	Стои-т	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
100		0,40	0,40	9,80	47
2шт/100		10,40	20,10	0,80	226
180		6,72	6,10	43,10	254
200		1,35	0,27	12,15	59
20		1,00	0,20	9,00	44
Итого	79				

Комплекс 8,80 руб

Каша гречневая вязкая
Чай с сахаром
Хлеб ржано-пшеничный

130		5,23	4,76	33,51	198
200/8		0,1	0,01	8,15	35
15		1	0,2	9,00	44
Итого	8,8				



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

