

Меню

Меню с 02 по 07 октября

Наименование блюд

Выход

Сто-сть

Белки

Жиры

Угл-ды

Ккал

ЧЕТВЕРГ (05.10.2023)

Салат-бар	60		1,95	6,18	12,30	112
Помидоры свежие порциями	20					
морковь свежая порциями	20					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
Плов с говядиной	40/120		12,20	10,60	23,09	237
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06		8,14	34
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,1	0,04	10,71	44
Хлеб ржано-пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46

66,80

ПЯТНИЦА (06.10.2023)

Десерт фруктовый(яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Салат-бар	60		3,59	6,11	18,00	141
морковь свежая порциями	20					
капуста белокачанная	20					
зеленый горошек консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,92	9,00	170
Пюре картофельное	140		3,06	4,35	20,56	136
Сок	180		0,90	0,18	18,20	83
Хлеб ржано-пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46

66,80

СУББОТА (07.10.2023)

Салат-бар	60		0,45	40,06	1,42	99
Помидоры свежие порциями	25					
Огурцы свежие порциями	25					
масло растительное	10					
Нельмени "Для умников и умниц" отварное с соусом	180/20		20,20	21,70	36,10	422
Переменка						
Чай с сахаром, с лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Напиток из вишни	200		0,12	0,90	30,80	131
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91

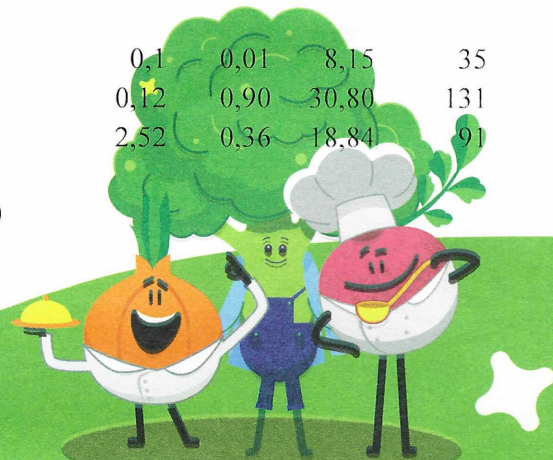
66,80

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

В.М.Мещеряков



Меню

Меню с 02 по 07 октября

Наименование блюд

Выход Сто-сть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК (02.10.2023)

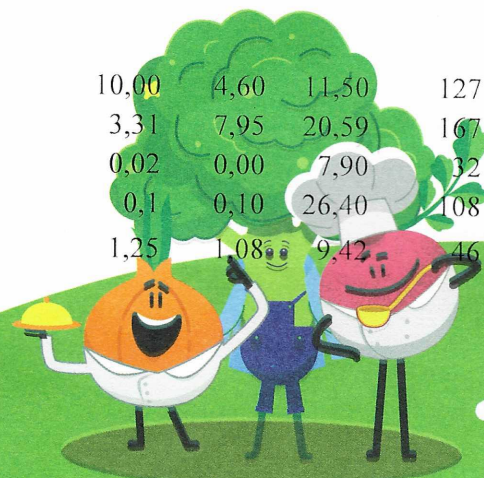
Салат-бар	60		1,62	6,1	12,9	113
Помидоры свежие порциями	20					
Огурцы свежие порциями	20					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
Котлеты "Столичные"	90		8,10	4,05	3,40	83
Макароны отварные с сыром	140		5,39	6,65	29,98	201
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,1	0,04	10,71	44
Хлеб ржано-пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
		66,80				

ВТОРНИК (03.10.2023)

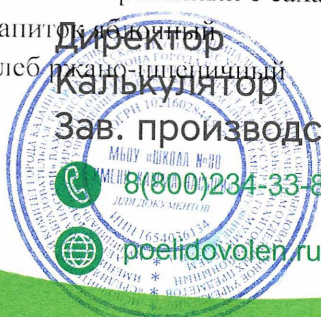
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,80	47
Салат-бар	60		5,43	6,65	6,78	108
огурцы свежие порциями	20					
капуста белокачанная	20					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
Жаркое из тигицы	40/120		12,98	10,63	28,50	262
Чай с сахаром, с лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Напиток из вишни	200		0,12	0,90	30,80	131
Хлеб ржано-пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
		66,80				

СРЕДА (04.10.2023)

Десерт фруктовый(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат-бар	60		2,53	6,10	15,07	125
свекла отварная	20					
морковь свежая	20					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
Сосиски отварные	2шт/100		10,00	4,60	11,50	127
Каша гречневая вязкая с маслом	140/5		3,31	7,95	20,59	167
Чай пакетированный с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,90	32
Напиток из вишни	200		0,1	0,10	26,40	108
Хлеб ржано-пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
		66,80				



В. Шенякин



Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

proidovolen.ru