



**Коммерческое предложение
по организации питания
сотрудников компании
в г. Липецке**

1 день I неделя

Наименование блюда

первое блюдо

Суп гороховый с гренками
(горох лущеный, картофель, лук, масло подсолнечное, бульон, соль, перец, лавровый лист, чеснок, гренки ржаные)

Уха с горбушей

(картофель, лук, морковь, горбуша, масло подсолнечное, лавровый лист, петрушка, соль, перец)

второе блюдо

Скумбрия запеченная в горчичной заправке
(скумбрия, горчица, майонез, хрен, масло растит., соль)

Шницель мясной

(свинина, яйцо, хлебная панировка, масло растит., соль, перец)

Печень куриная в сметане

(печень куриная, лук, сметана, масло подсолнечное, соль, перец)

гарнир

Картофельное пюре
(картофель, молоко, масло сливочное)

Рагу овощное

(картофель, капуста б/к, морковь, кабачки, лук, масло растит., соль)

салат

Салат Столичный
(картофель, морковь, яйцо кур., куриное мясо, горошек консерв., лук, огурец сол., майонез)

Салат Витаминный

(капуста б/к, морковь, перец болгарский, огурец свежий, масло подсолн.)

Салат из квашенной капусты с клюковой

(квашенная капуста, лук, клюква свеж, масло растит.)

выпечка

Булочка с повидлом
(мука пшеничная, повидло яблочное, сахар, соль, масло сливочное, масло растительное, дрожжи)

Компот из черной смородины / чай

Хлеб

2 день I неделя

Наименование блюда

первое блюдо

Куриный суп с домашней лапшой
(картофель, морковь, лук, масло подсолнечное, бульон куриный, зелень, перец душистый, лавровый лист, мука, яйцо, соль)

Суп-пюре тыквенный с семечками

(тыква, картофель, лук, морковь, сливки, тыквенные семечки, соль, перец)

второе блюдо

Зраза куриная с яйцом и сыром
(фарш куриный, яйцо, сыр российский, молоко, лук, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль, перец)

Гуляш из свинины

(свинина кат. А, лук, морковь, чеснок, томат. паста, мука, соль, перец)

Яки Соба с курицей и овощами

(лапша пшеничная, куриное филе, морковь, огурец, перец болгарский, соевый соус, чеснок, лук, имбирь, сахар, растит. масло)

гарнир

Картофельное пюре
(картофель, молоко, масло сливочное)

Чечевица с овощами

салат

Салат из свеклы с сыром и чесноком
(свекла отвар., сыр российский, чеснок, майонез)

Салат Крабовый

(краб. палочки, яйцо, кукуруза, огурец св., рис, майонез)

Салат Винегрет с квашенной капустой

(картофель, свекла, морковь, капуста квашенная, зеленый горошек консерв., масло подсолн., лук репчатый, соль)

выпечка

Пирожок с творогом
(мука пшеничная, творог, сахар, соль, масло сливочное, масло растительное, дрожжи)

Компот из сухофруктов / чай

Хлеб

Вес в гр. Ккал

250/20 166

250 176,5

100 143

100 292

90/30 135

150 137,25

150 211,5

120 260,4

120 76,56

120 81,96

75 221,55

200 61,8

60 99

250 204,5

250/5 170

100 220

120 177,84

220 321,2

150 137,25

150 142,2

120 235,92

120 170,64

120 94,08

75 230,48

200 82,6

60 99

3 день I неделя

Наименование блюда

первое блюдо

Щи из свежей капусты со сметаной
(капуста б/к, морковь, петрушка, лук, томатная паста, масло подсолнечное, перец, бульон, соль, лавровый лист, сметана)

Суп пшеничный кудрявый со сметаной
(пшено, картофель, морковь, лук, масло подсолнечное, бульон, яйцо, соль, чеснок, сметана)

второе блюдо

Чахохбили
(курица, помидоры, перец болгарский, лук, кинза, петрушка, томат. паста, чеснок)

Тефтели мясные в соусе
(свинина, говядина, лук, яйцо, рис, соль, перец, лавровый лист, томат. паста, вода, сметана, чеснок)

Зраза картофельная с грибами
(картофель, грибы шампиньоны, лук, яйцо, хлебная панировка, масло растит.)

гарнир

Макароны отварные

Рис отварной

салат

Салат Сельдь под щубой
(картофель, морковь, яйцо, лук, свекла, сельдь с/с, майонез)

Салат Долголетие
(свекла свеж., яблоки свеж., морковь свеж., масло подсолнечное, соль, зелень)

Салат из морской капусты с яблоком
(морская капуста, лук, яблоко, масло растит.)

выпечка

Творожно-рисовый пудинг
(творог, рис, яйцо, масло сливочное, сахар, сметана)

Кисель / чай

Хлеб

Вес в гр. Ккал

250/15 130

250/15 313,5

150 153

100/20 177,7

120 138,84

150 204

150 174

120 271,2

120 72,36

120 102,36

75 168

200 118

60 99

4 день I неделя

Наименование блюда

первое блюдо

Суп овощной с зеленым горошком и сметаной
(капуста, морковь, лук, зеленый горошек, горошек зеленый консерв., сметана)

Суп рисовый с фрикадельками
(свино-говяжий фарш, рис, картофель, лук, морковь, говяжий бульон, соль, специи)

второе блюдо

Печень говяжья тушеная в соусе
(печень говяжья, лук, сметана, масло подсолнечное, соль, перец)

Стожки мясные под сыром
(свинина, говядина, лук, яйцо, соль, перец, чеснок, картофель отварной, яйцо отварное, сыр российский, сметана)

Рыба в кляре
(рыбное филе, яйцо, панировка, соль, перец)

гарнир

Гречка отварная

Капуста тушеная

салат

Салат Днестр
(капуста свеж. б/к, копченая колбаса, яйцо, майонез)

Салат Винегрет
(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, зеленый горошек консерв., масло подсолн., лук репчатый, соль)

Салат Мой рай
(печень куриная, лук, морковь, рис, огурец солёный, майонез)

выпечка

Песочница
(мука, масло сливочное, сахар, пудра сахарная, желток, экстракт ванильный, сахар ванильный, разрыхлитель, соль)

Компот из сухофруктов / чай

Хлеб

Вес в гр. Ккал

250/10 171,03

250/20 187,5

110/15 138,16

120 181,2

110 150,26

150 147

150 112,65

120 256,08

120 109,92

120 167,16

70 325,5

200 82,6

60 99

5 день I неделя**Наименование блюда****первое блюдо**

Борщ с пампушками и сметаной
(свекла, капуста, картофель, лук, морковь, томатная паста, масло подсолнечное, бульон на говядине, зелень)
Суп с клецками
(картофель, морковь, петрушка, лук, мука, яйцо, масло подсолнечное, перец, соль, лавровый лист, сметана, говяжий бульон)

второе блюдо

Бедро куриное запеченное
(бедро куриное, специи, масло растит.)
Зраза мясная с яйцом и луком
(фарш свино-говяжий, яйцо, молоко, лук, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль, перец)
Минтай под маринадом
(минтай, морковь, лук, паста томат., лавровый лист, перец душистый)

гарнир

Картофель по-деревенски
(картофель, специи, чеснок, масло подсолн.)
Спагетти

салат

Салат Мурманский
(морская капуста, крабовые палочки, кукуруза консервированная, морковь, растит. масло)
Салат Фасолинка
(фасоль красная отварная, лук, морковь, копч. колбаса, сухарiki, майонез)
Салат Витаминный с яблоком
(капуста б/к, морковь, перец болгарский, огурец свежий, яблоко, масло подсолн.)

выпечка

Яблоко, запечённое с сахаром и корицей
(яблоко целое, сахар, корица)

Компот из сухофруктов / чай
Хлеб

Вес в гр. Ккал

250/25 /10 222,5

250 117

130 156

100 240,9

100 69,4

150 424,5

150 204

120 85,2

120 195,24

120 48

100 61,7

200 82,6
60 99

6 день I неделя**Наименование блюда****первое блюдо**

Пикантный овощной суп
(картофель, лук, морковь, томатная паста, масло подсолнечное, бульон куриный, чеснок, зелень)
Суп фасолевый
(картофель, фасоль, свекла, морковь, лук, томат. паста, масло растит, говяжий бульон)

второе блюдо

Азу по-татарски с картофелем
(говядина, соленый огурец, лук, морковь, томат. паста, чеснок)
Птица в соусе
(курица, лук, морковь, томат. паста, мука, соль, перец, масло растит., лавровый лист, специи, вода)
Голубцы ленивые со сметаной
(свинина, говядина, б/к капуста, лук, яйцо, масло подсолнечное, перец черный, соль, сметана)

гарнир

Гречка отварная
Картофельное пюре

салат

Салат Кубанский
(капуста б/к, морковь, растит. масло, уксус, соль, сахар, черный перец)
Салат Оливье
(картофель, морковь, яйцо кур., колбаса докторская, горошек консерв., лук, огурец сол., майонез)
Салат Рубиновый
(свекла отвар., сыр российский, чернослив, чеснок, грецкий орех, майонез)

выпечка

Пирожок с творогом
(мука пшеничная, творог, сахар, соль, масло сливочное, масло растительное, дрожжи)

Компот из сухофруктов / чай
Хлеб

Вес в гр. Ккал

250/15 /25 93

250 236,5

220 335,5

120 114

130/15 235,95

150 147

150 137,25

120 61,68

120 237,6

120 241,2

75 230,48

200 82,6
60 99

7 день I неделя

Наименование блюда

первое блюдо

Щи из квашеной капусты со сметаной
(капуста б/к квашенная, морковь, петрушка, лук, томатная паста, масло подсолнечное, перец, говяжий бульон, соль, лавровый лист, сметана)
Суп гречневый
(гречка, картофель, лук, морковь, говяжий бульон, лавровый лист, специи, зелень, растит. масло, соль)

второе блюдо

Куриное филе под сыром
(куриное филе, сыр российский, помидор, лук, майонез, перец, соль)
Биточки по-белорусски
(куриный фарш, лук, яйцо отварное, чеснок, батон, молоко, хлебная панировка, соль)
Котлета рыбная запеченная
(рыбное филе, лук, яйцо, хлебная панировка, соль)

гарнир

Рис отварной
Макароны отварные

салат

Салат Морковь по-корейски
(морковь, лук, масло подсолнечное, соус соевый, чеснок, перец черный молотый, перец красный молотый, соль, уксус столовый, сахар)
Салат Мимоза
(картофель, морковь, сайра консерв., яйцо, лук, майонез)
Салат Интрига
(грудка куриная, огурцы свеж., салат китайский, сухарики пшеничные, сыр гауда, чеснок, растит. масло)

выпечка

Рулет с корицей
(мука, яйцо, дрожжи, разрыхлитель теста, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар, соль, корица)
Компот из сухофруктов / чай
Хлеб

1 день II неделя

Наименование блюда

Первые блюда

Суп гороховый с гренками
(горох лущеный, картофель, лук, морковь, масло подсолнечное, бульон, соль, чеснок)
Суп из рыбных консервов
(консервы рыбные, картофель, морковь, лук, пшено, соль)

Вторые блюда

Котлета домашняя
(свинина, говядина, лук, яйцо, хлебная панировка, масло растит., соль, перец)
Минтай в горчичном соусе с овощами
(минтай, горчица, майонез, хрен, масло растит., соль, специи)
Грудка куриная, запеченная с ананасом
(куриное филе, сыр российский, ананас, майонез, перец, соль)

гарнир

Картофельное пюре
(картофель, молоко, масло сливочное)
Капуста тушеная

салат

Салат Столичный с курицей
(картофель, морковь, яйцо кур., куриное мясо, горошек консерв., лук, огурец сол., майонез)
Икра свекольная
(свекла отвар., лук, растит., масло, уксус, лавровый лист, гвоздика, перец душистый)
Салат Фасолинка
(фасоль красная отварная, лук, морковь, копч. колбаса, майонез, сухарики)

выпечка

Булочка с повидлом
(мука пшеничная, повидло яблочное, сахар, соль, масло сливочное, масло растительное, дрожжи)
Компот из черной смородины / чай
Хлеб

	Вес в гр.	Ккал		Вес в гр.	Ккал
250/15	130		250	166	
250	84		250	334,5	
110	166,98		100	173,8	
100	132,7		150	208,5	
100	84		110	127,93	
150	174		150	137,25	
150	204		150	112,65	
120	164,4		120	260,4	
120	326,88		120	119,04	
120	184,8		120	195,24	
75	224,33		75	221,55	
200	82,6		200	61,8	
60	99		60	99	

2 день II неделя**Наименование блюда****первые блюда**

Суп рисовый с мясными фрикадельками
(свинно-говяжий фарш, рис, картофель, лук, морковь, говяжий бульон, соль, специи)

Окрошка на квасе

(квас, картофель, редис, огурец, колбаса докторская, петрушка, лук зеленый, соль, сметана)

вторые блюда

Суфле из птицы
(филе куриное, яйцо, молоко, масло сливочное, мука, соль)

Азу по-татарски со свининой

(свинина, картофель, соленый огурец, лук, морковь, томат. паста, чеснок)

Рыба по-албански

(рыбное филе, лук, яйцо, мука, майонез, соль)

гарнир

Макароны отварные

Рагу овощное

салат**Салат Морковь по-корейски**

(морковь, лук, масло подсолнечное, соус соевый, чеснок, перец черный молотый, перец красный молотый, соль, уксус столовый, сахар)

Салат Капитан

(минтай отварной, крабовые палочки, рис, соленый огурец, морковь, лук, майонез)

Салат Долголетие

(свекла свеж., яблоки свеж., морковь свеж., масло подсолнечное, соль, зелень)

выпечка

Яблоко, запечённое с медом и орехами
(яблоко целое, мед, греческие орехи)

Компот из сухофруктов / чай**Хлеб**

Вес в гр.

Ккал

250/20

187,5

250/15

178,75

100

170,33

240

455,28

100

125,8

150

204

150

211,5

120

164,4

120

189,72

120

72,36

100

72,1

200

82,6

60

99

3 день II неделя**Наименование блюда****первые блюда**

Суп с клецками
(картофель, морковь, петрушка, лук, мука, яйцо, масло подсолнечное, перец, соль, лавровый лист, сметана, куриный бульон)

Суп-пюре картофельный с грибами и гренками

(картофель, лук, шампиньоны, бульон, сливки, гренки пшеничные, соль, перец)

вторые блюда

Чахохбили из курицы
(курица, помидоры, перец болгарский, лук, кинза, петрушка, томат. паста, чеснок)

Бефстроганов из говядины

(говядина, сметана, масло сливочное, мука, соль, перец)

Спагетти с ветчиной и грибами

(спагетти, ветчина, грибы, сыр, сливки, зелень, масло растит.)

гарнир**Рис отварной****Гречка отварная****салат**

Салат винегрет с кусочком сельди
(картофель, свекла, морковь, огурцы сол., зеленый горошек консерв., масло подсолн., лук репчатый, соль, сельдь)

Салат из капусты и крабового мяса

(китайский салат, краб. палочки, редис, сыр, зелень, сметана)

Салат Кубанский

(капуста б/к, морковь, растит. масло, уксус, соль, сахар, черный перец)

выпечка**Ванильный кекс с кремом**

(мука пшеничная, масло сливочное, яйцо, молоко, разрыхлитель, сахар, ванилин, сахарная пудра)

Кисель / чай**Хлеб**

Вес в гр.

Ккал

250

117

120

122,4

150

289,5

220

412,72

150

174

150

147

120/15

134,6

120

147,48

120

61,68

75

297,98

200

118

60

99

4 день II неделя**Наименование блюда****первое блюдо**

Борщ с пампушками и сметаной
(свекла, капуста, картофель, лук, морковь, томатная паста, масло подсолнечное, бульон на говядине, зелень)

Суп лапша домашняя

(картофель, морковь, лук, масло подсолнечное, бульон куриный, зелень, перец душистый, лавровый лист, мука, яйцо, соль)

второе блюдо**Куриное филе под сыром**

(куриное филе, сыр российский, помидор, лук, майонез, перец, соль)

Шницель из индейки

(индейка, лук, яйцо, сухари для панировки, соль, перец, масло растит.)

Печеночные оладьи со сметаной

(печень говяжья, лук, морковь, гречневая мука, соль, перец)

 гарнир**Картофельное пюре**

(картофель, молоко, масло сливочное)

Спагетти**салат**

Салат из картофеля, зеленого горошка и свежего огурца

Салат Мимоза

(картофель отварной, яйцо, лук маринованный, консервы рыбные, майонез, сыр)

Салат из квашенной капусты с апельсинами

выпечка**Творожно-рисовый пудинг**

(творог, рис, яйцо, масло сливочное, сахар, сметана)

Компот из сухофруктов / чай**Хлеб**

Вес в гр. Ккал

250/40 222,5

250/10 204,5

110 166,98

100 107,9

120 201

150 137,25

150 204

120 67,2

120 326,88

120 68,28

75 168

200 82,6

60 99

5 день II неделя**Наименование блюда****первое блюдо**

Суп с чечевицей и рисом
(чечевица, рис, лук, морковь, куриный бульон, чеснок, томатная паста, петрушка, соль, растит. масло, лимон)

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной
(капуста б/к, морковь, петрушка, лук, томатная паста, масло подсолнечное, перец, бульон, соль, лавровый лист, сметана)

второе блюдо

Гуляш из свинины
(свинина кат. А, лук, морковь, чеснок, томат. паста, мука, соль, перец)

Биточки куриные
(куриный фарш, лук, яйцо, чеснок, хлебная панировка, соль)

Вареники с картофелем и грибами
(картофель, грибы шампиньоны, лук, мука, яйцо, соль)

 гарнир**Гречка отварная****Картофель по-деревенски**

(картофель, специи, чеснок, масло подсолн.)

салат

Салат Оливье
(картофель, морковь, яйцо кур., колбаса докторская, горошек консерв., лук, огурец сол., майонез)

Салат ЗОЖ
(морская капуста, яблоко, морковь, лук, масло подсолнечное)

Салат Влажский
(картофель, огурцы, ветчина, зеленый горошек конс., майонез, соль)

выпечка**Песочница**

(мука, масло сливочное, сахар, пудра сахарная, желток, экстракт ванильный, сахар ванильный, разрыхлитель, соль)

Компот из сухофруктов / чай**Хлеб**

Вес в гр. Ккал

250/20 107,5

250/10 127,5

120 177,84

100 124,4

200 368

150 147

150 424,5

120 237,6

120 71,52

120 207,96

70 325,5

200 82,6

60 99

6 день II неделя

Наименование блюда

первое блюдо

Суп рассольник со сметаной
(картофель, петрушка, лук, морковь, огурцы соленые, бульон говяжий, перец черный, соль, сметана)

Лапша куриная

(картофель, морковь, лук, масло подсолнечное, бульон куриный, зелень, перец душистый, лавровый лист, мука, яйцо, соль)

второе блюдо

Жаркое по-домашнему
(картофель, свинина кат.А, лук, помидор, перец душистый, лавровый лист)

Хек с овощами

(хек, морковь, помидор, лук, томатная паста, сметана, лимонный сок)

Курица по-албански

(куриное филе, лук, яйцо, крахмал, соль, майонез)

гарнир

Макароны отварные

Рис отварной с овощами
(рис, кукуруза, фасоль стручковая, морковь)

салат

Салат Ананас

(картофель, морковь, яйцо, куриное мясо, ананасы консерв., лук зеленый, яблоко, майонез)

Салат Кубанский

(капуста б/к, морковь, растит. масло, уксус, соль, сахар, черный перец)

Икра свекольная

(свекла отвар., лук, растит., масло, уксус, лавровый лист, гвоздика, перец душистый)

выпечка

Плюшка Московская

(мука пшеничная, сахар, маргарин, яйцо, соль, дрожжи, молоко, ванилин)

Кисель / чай

Хлеб

7 день II неделя

Наименование блюда

первое блюдо

Щи из свежей капусты со сметаной
(капуста б/к, морковь, петрушка, лук, томатная паста, масло подсолнечное, перец, бульон, соль, лавровый лист, сметана)

Суп пшененный кудрявый со сметаной

(пшено, картофель, морковь, лук, масло подсолнечное, бульон, яйцо, соль, чеснок, сметана)

второе блюдо

Бедро куриное запеченное с травами
(бедро куриное, специи, масло растит.)

Поджарка из свинины

(свинина кат. А, лук, чеснок, масло растит., соль, перец, зелень)

Пельмени

(говядина, свинина, лук, яйцо, мука, вода, соль)

гарнир

Гречка отварная

Картофель отварной с маслом и зеленью

салат

Салат Мой рай

(печень куриная, лук, морковь, рис, огурец солёный, майонез)

Салат Долголетие

(свекла свеж., яблоки свеж., морковь свеж., масло подсолнечное, соль, зелень)

Салат Крабовый

(краб. палочки, яйцо, кукуруза, огурец св., рис, майонез)

выпечка

Булочка Дорожная

(мука пшеничная в/с, сахар, маргарин, яйцо, соль, дрожжи, молоко, ванилин)

Компот из сухофруктов / чай

Хлеб

Вес в гр. Ккал

250/20 155

250/15 130

250 204,5

250/15 213,5

220 279,4

120 144

100 84,5

120 231,48

100 144

200 480

150 204

150 147

150 198

150 134,55

120 196,68

120 167,16

120 61,68

120 72,36

120 119,04

120 170,64

75 247,5

120 334,8

200 118

82,6

60 99

99