




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 клюквой
(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

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 пшениный 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 шубой
(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 консер., 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 консер., 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)	250/25/10	222,5
Суп с клецками (картофель, морковь, петрушка, лук, мука, яйцо, масло подсолнечное, перец, соль, лавровый лист, сметана, говяжий бульон)	250	117

второе блюдо

Бедро куриное запеченное (бедро куриное, специи, масло растит.)	130	156
Зразя мясная с яйцом и луком (фарш свино-говяжий, яйцо, молоко, лук, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль, перец)	100	240,9
Минтай под маринадом (минтай, морковь, лук, паста томат., лавровый лист, перец душистый)	100	69,4

гарнир

Картофель по-деревенски (картофель, специи, чеснок, масло подсолн.)	150	424,5
Спагетти	150	204

салат

Салат Мурманский (морская капуста, крабовые палочки, кукуруза консервированная, морковь, растит. масло)	120	85,2
Салат Фасолинка (фасоль красная отварная, лук, морковь, копч.колбаса, сухарики, майонез)	120	195,24
Салат Витаминный с яблоком (капуста б/к, морковь, перец болгарский, огурец свежий, яблоко, масло подсолн.)	120	48

выпечка

Яблоко, запечённое с сахаром и корицей (яблоко целое, сахар, корица)	100	61,7
Компот из сухофруктов / чай	200	82,6
Хлеб	60	99

6 день I неделя

Наименование блюда

первое блюдо

Пикантный овощной суп (картофель, лук, морковь, томатная паста, масло подсолнечное, бульон куриный, чеснок, зелень)	250/15/25	93
Суп фасолевый (картофель, фасоль, свекла, морковь, лук, томат. паста, масло растит, говяжий бульон)	250	236,5

второе блюдо

Азу по-татарски с картофелем (говядина, соленый огурец, лук, морковь, томат. паста, чеснок)	220	335,5
Птица в соусе (курица, лук, морковь, томат. паста, мука, соль, перец, масло растит., лавровый лист, специи, вода)	120	114
Голубцы ленивые со сметаной (свинина, говядина, б/к капуста, лук, яйцо, масло подсолнечное, перец черный, соль, сметана)	130/15	235,95

гарнир

Гречка отварная	150	147
Картофельное пюре	150	137,25

салат

Салат Кубанский (капуста б/к, морковь, растит. масло, уксус, соль, сахар, черный перец)	120	61,68
Салат Оливье (картофель, морковь, яйцо кур., колбаса докторская, горошек консерв., лук, огурец сол., майонез)	120	237,6
Салат Рубиновый (свекла отвар., сыр российский, чернослив, чеснок, грецкий орех, майонез)	120	241,2

выпечка

Пирожок с творогом (мука пшеничная, творог, сахар, соль, масло сливочное, масло растительное, дрожжи)	75	230,48
Компот из сухофруктов / чай	200	82,6
Хлеб	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

Вес в гр. Ккал

250/15 130

250 84

110 166,98

100 132,7

100 84

150 174

150 204

120 164,4

120 326,88

120 184,8

75 224,33

200 82,6
60 99

1день 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) 100 173,8
Минтай в горчичном соусе с овощами 150 208,5
(минтай, горчица, майонез, хрен, масло растит., соль, специи) 110 127,93
Грудка куриная, запеченная с ананасом
(куриное филе, сыр российский, ананас, майонез, перец, соль)

гарнир

Картофельное пюре 150 137,25
(картофель, молоко, масло сливочное)
Капуста тушеная 150 112,65

салат

Салат Столичный с курицей 120 260,4
(картофель, морковь, яйцо кур., куриное мясо, горошек консерв., лук, огурец сол., майонез)
Икра свекольная 120 119,04
(свекла отвар., лук, растит., масло, уксус, лавровый лист, гвоздика, перец душистый)
Салат Фасолинка 120 195,24
(фасоль красная отварная, лук, морковь, копч.колбаса, майонез, сухарики)

выпечка

Булочка с повидлом 75 221,55
(мука пшеничная, повидло яблочное, сахар, соль, масло сливочное, масло растительное, дрожжи)
Компот из черной смородины / чай 200 61,8
Хлеб 60 99

2 день II неделя

Наименование блюда

первые блюда

Суп рисовый с мясными фрикадельками
(свино-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, грецкие 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 консер, 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

250/15

182,5

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

Вес в гр. Ккал

250/20 155

250 204,5

220 279,4

100 84,5

100 144

150 204

150 198

120 196,68

120 61,68

120 119,04

75 247,5

200 118

60 99

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 пшениный 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

250/15 130

250/15 213,5

120 144

120 231,48

200 480

150 147

150 134,55

120 167,16

120 72,36

120 170,64

120 334,8

200 82,6

60 99