

Меню

Дата
Понедельник

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле- ды	Ккал
Завтрак						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		66
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Напиток из шиповника	200		0,1	0,1	12,43	52
Вафли весовые	21		1,2	0,5	10,3	52
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	45	13,129	11,849	68,667	443	

Горячее бесплатное питание младшие

Овощи натуральные свежие огурцы	60		0,42	0,06	1,14	7
Наггетсы куриные с кукурузой консерв.	64/30		9,77	12,91	5,22	177
Макаронные изд.отварные	150		6,62	5,40	41,80	212
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб ржано- пшеничный	20		2,52	0,36	18,84	47
Фруктовое пюре	1/125				15	60
Итого:	92,76	19,39	18,13	75,255	545	

Комплекс 66 руб

Чикен	90		15,90	13,40	38,197	337
Каша гречневая вязкая	150		0,10	0,10	12,43	52
Напиток из вишни	200		0,80	0,06	9,48	42
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
Итого:	66,00	16,22	10,98	58,191	412	

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,80	42
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100		0,70	0,10	1,90	11
Оладьи со сгущенным молоком	40		4,50	5,30	15,55	128

Вторые блюда

Рыба запеченная с сыром (филе)	90/10		13,2	13,8	2,5	237
Наггетсы куриные	96		18,8	18,84	4,021	257
Чикен	90		13,049	14,4	38,4	143

Гарниры

Каша гречневая рассыпчатая	180		6,72	6,1	43,08	254
Овощная смесь отварная	100		3,55	3,327	8,885	80
Рис отварной	180		7,9	6,479	50,2	269

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
-------------------------------------	-------	--	--	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
------------------------------------	-------	--	------	------	-------	----

Директор

Комплекс 10,30 руб

Калькулятор

Макаронные отварные

Зав. производством

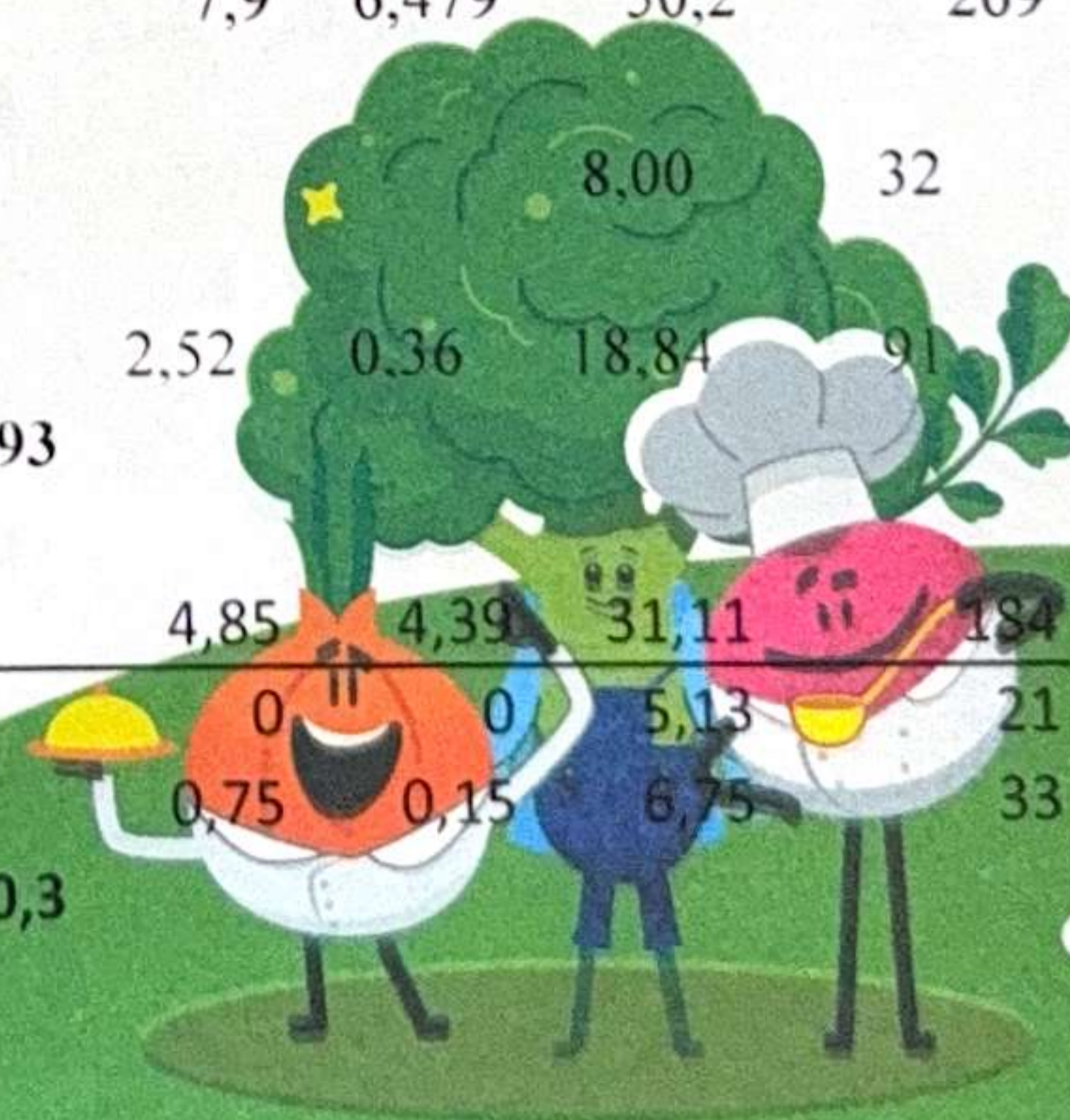
Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

8(800)234 30 88
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	0,8	7,25	0,8	178
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	4,6	5,08	32,55	195
Напиток из вишни	200	0,02		7,98	48
Итого:	45	12,312	15,705	52,129	407

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды и ягоды свежие	100	0,42	0,4	9,8	47
Грудка куриная по-французски	180	14,47	11,33	27,25	269
Чай с сахаром	200/8				32
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	20/20	2,52	0,36	18,84	91
Печенье сдобное американер с кунжутом	15	2,493	8,628	18,541	70
Итого:	92,76	19,93	19,66	67,534	532

Комплекс 66 руб

Фрикассе из куриных грудок	45/45	22,80	24,60	1,583	319
Макаронные изделия отварные	150	3,80	5,40	40,01	224
Напиток из шиповника	200	0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	0,30	13,5	77
Итого:	66,00	19,95	32,04	61,058	627

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100	0,30	0,30	8,80	42
Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	100	7,40	14,98	11,14	210
Бутерброд горячий с сыром	30/15	6,10	4,60	15,40	131

Вторые блюда

Сосиски отварные	100	10,76	14,17	6,93	188
Фрикассе из куриных грудок	45/45	12,2	10,264	3	297

Гарниры

Спагетти отварные	180	6,7	6,07	43,08	254
Рис отварной	180	4,6	6,5	48,01	269

Напитки

Чай пакетированный с сахаром	200/8	0,05		8,13	32
------------------------------	-------	------	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,14	0,30	16,38	79
------------------------------------	-------	------	------	-------	----

93

Комплекс 10,30 руб

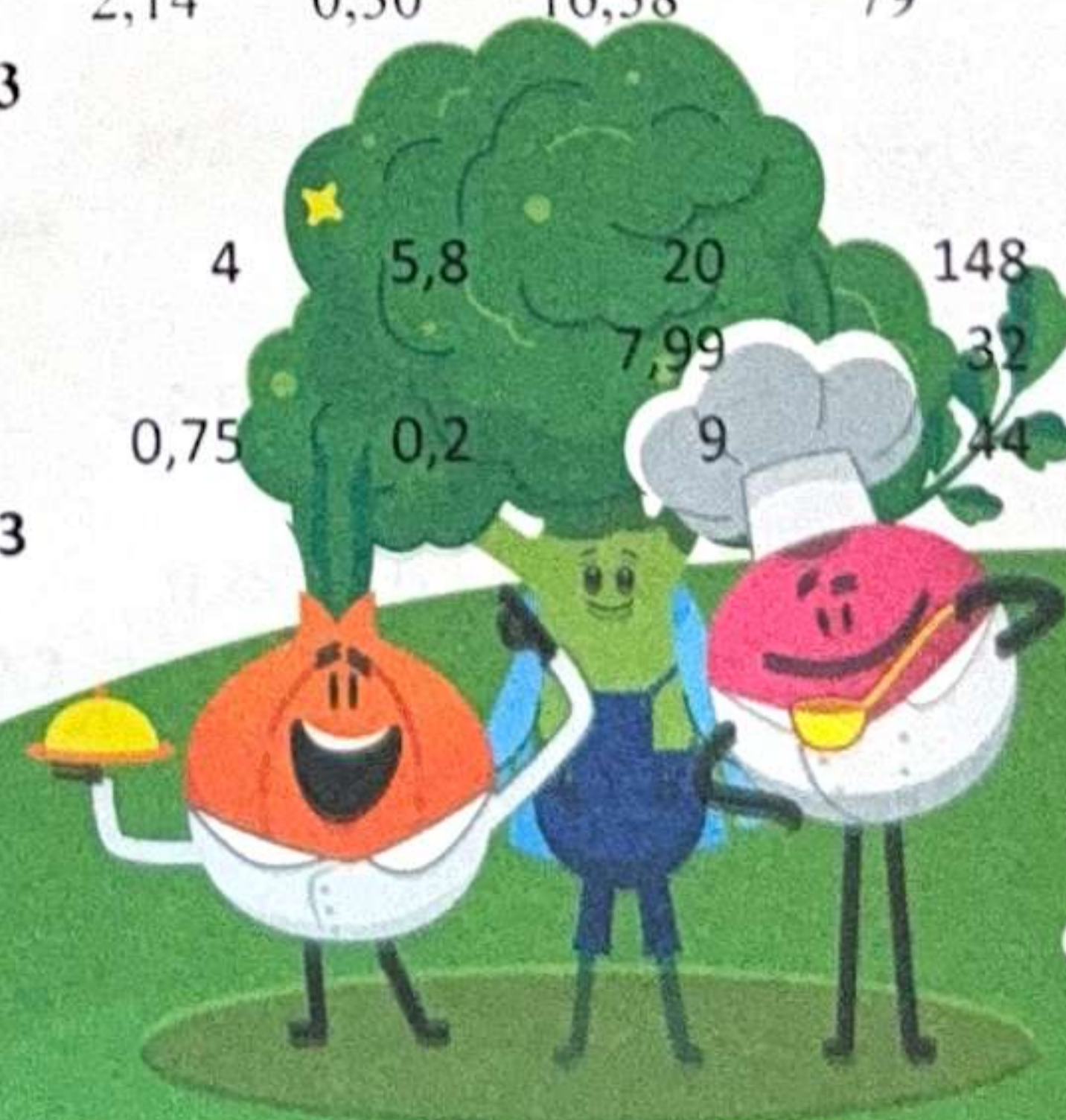
Каша пшеничная вязкая	120	4	5,8	20	148
Чай с сахаром	180/5			7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,2	9	44

Итого: 10,3

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Дата
Среда

Наименование продуктов Выход Стои-те Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

Блинчики со сгущенным молоком 1шт	45/20		3,915	3,374	25,05	147
Каша вязкая молочная из рисовой и пшеничной крупы с маслом	150/5		3,55	2,9	22,3	130
Напиток яблочный	200		0,02		7,98	32
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого		45	11,782	12,7	72,192	452

Горячее бесплатное питание младшие

Гуляш из филе грудок индейки	45/45		11,90	14,50	1,90	186
Каша гречневая вязкая	150		3,50	4,60	22,02	144
Чай с сахаром	200/8		0,01	0,00	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	47
Сок фруктовый	1/200				22	90
Итого:		92,76	17,93	19,55	72,747	543

Комплекс 66 руб

Запеканка картофельная с мясом	180		11,50	14,85	10,026	311
Чай с сахаром	200/8		0,80	0,64	9,46	42
Хлеб ржано- пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
Итого:		66,00	15,03	17,55	47,085	420

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Ассорти овощное (помидоры, огурцы свежие, масл	45/45/10		0,80	10,12	2,56	106
Блинчики со сгущенным молоком 1шт	45/10		3,10	2,50	19,50	114

Вторые блюда

Гуляш из филе грудок индейки	50/50		23,051	11,5	3,932	207
Тефтели куриные Лакомка в соусе для запекания	60/40		10,40	20,10	0,80	176
Пельмени для умников и умниц отварные с маслом	180/5		17,00	28,80	16,90	385

Гарниры

Макаронные изд.отварные	180		4,601	6,521	48,017	269
Каша гречневая рассыпчатая	180		6,72	6,10	43,06	254

Напитки

Чай пакетированный с сахаром	200/8				13,10	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	44

Комплекс 10,30 руб

Каша полбяная вязкая	110		2,66	3,39	14,2	98
Чай с сахаром	180/5				6,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		10,3				

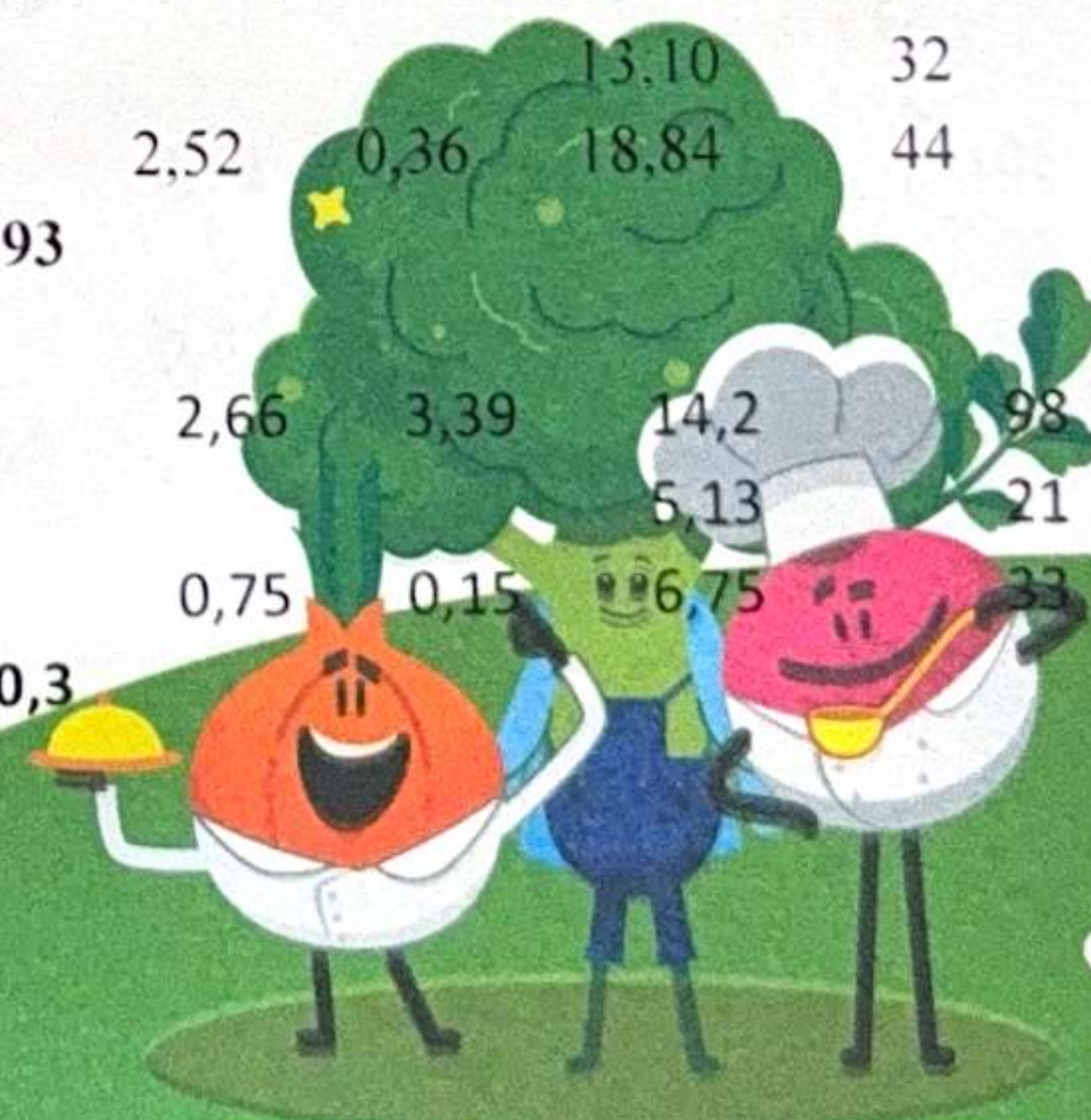
Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Дата
Четверг

Наименование продуктов Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

Масло сливочное (порциями)	10		3,945	3,99		53
Макаронны отварные с сыром, маслом	150/5		6,03	7,9	30,15	198
Кофейный напиток с молоком	200		0,1	0,1	12,43	52
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого	45		14,66	21,462	68,734	537

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды и ягоды свежие	100		0,931	3,051	5,645	47
Плов с говядиной	30/160		12,22	15,61	49,03	410
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		2,52	0,36	18,84	44
Печенье сдобное шоколадное	15		1,166	4,183	9,22	79
Итого:	92,76		16,18	20,60	81,975	583

Комплекс 66 руб

Котлеты куриные нежные запеченные с	90/10		14,36	15,70	29,2	204
Спагетти отварные	150		3,50	4,60	19,422	167
Напиток из вишни	200		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
Итого:	66,00		23,71	24,05	67,916	597

Обед

Холодные закуски

Плоды и ягоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,80	42
Салат из свежих помидоров (без лука)	100		1,51	8,64	8,90	77
Бутерброд горячий с сыром	30/15		1,42	6,08	8,36	131

Вторые блюда

Медальоны из куриных грудок	90/10		12,20	15,60	46,00	364
Плов с говядиной	30/160		13,60	15,50	35,90	381

Гарниры

Картофель запеченный	180		4,8	6,5	48,01	242
Спагетти отварные	180		6,722	6,079	43,08	254

Напитки

Чай пакетированный с сахаром	200/8		0,04		8,13	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

93

Комплекс 10,30 руб

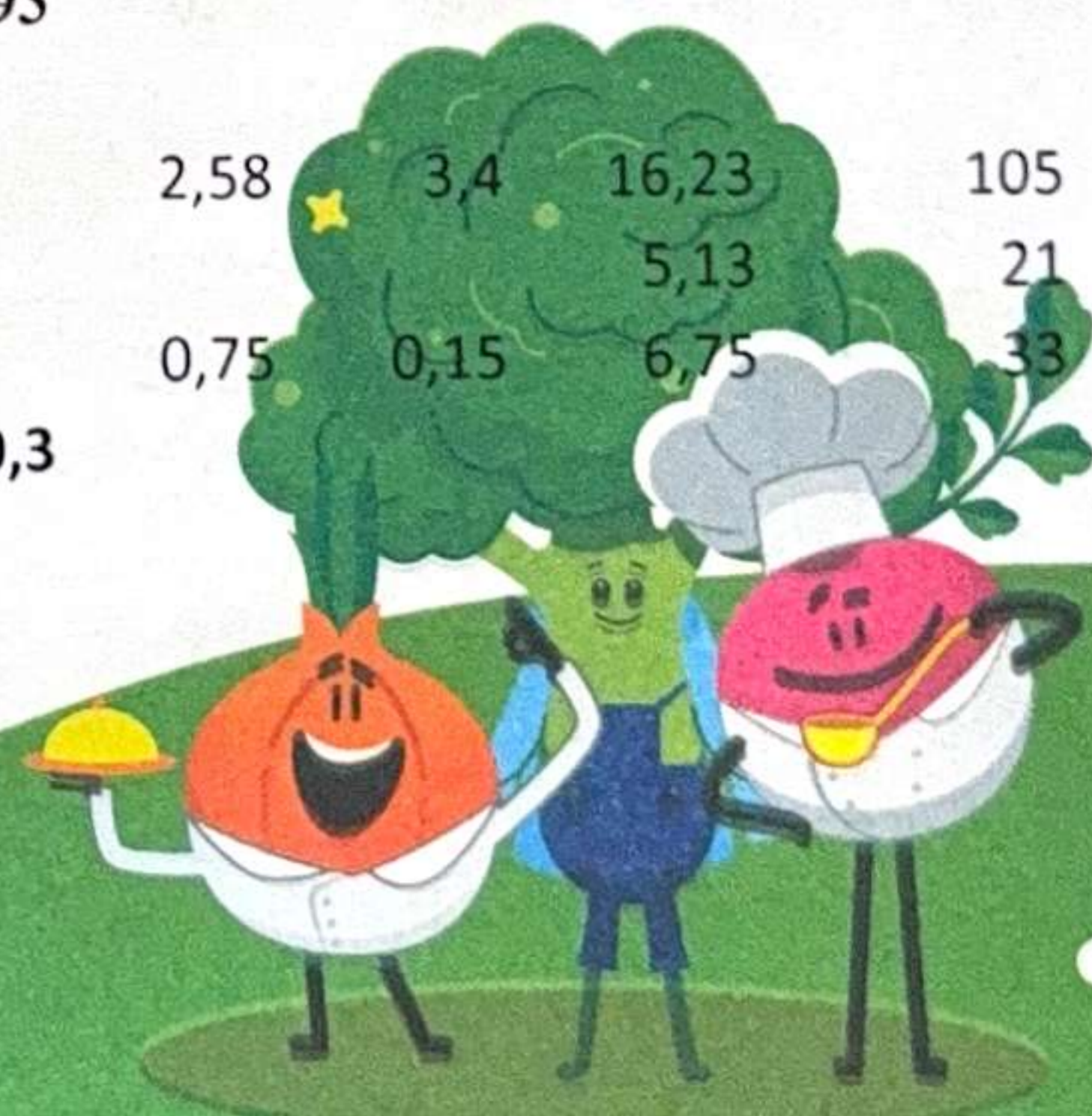
Каша гречневая вязкая	110		2,58	3,4	16,23	105
Чай с сахаром	180/5				5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33

Итого: 10,3

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Дата
Пятница

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10		0,36	0,36	8,8	180
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,37	181
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,02		7,98	32
Печенье весовое 5шт	16		2,225	0,87	15,43	79
Итого	45	13,78	20,321	64,017	495	

Горячее бесплатное питание младшие

Ассорти овощное (помидоры, огурцы, свежие м/рас	30/30/5		0,50	5,08	1,71	55
Чикен	90		11,10	6,01	11,09	143
Пюре картофельное	150		3,20	4,65	22,03	146
Чай с сахаром	200/8		0,12	0,03	11,60	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		2,52	0,36	18,84	44
Печенье овсяное	1/30		1,2	4,3	9,2	127
Итого:	92,76	17,77	20,72	70,88	547	

Комплекс 66 руб

Гуляш из филе грудок индейки	45/45		16,29	13,61	43,205	186
Каша гречневая рассыпчатая	150					242
Чай с сахаром	200/8		0,07	0,01	8,139	32
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
Итого:	66,00	20,03	20,25	65,254	537	

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,80	42
Блинчики со сгущенным молоком	45/10		3,19	2,50	19,50	114
Салат из фасоли и кукурузы с сыром и сухариками	100		1,49	5,25	10,07	94

Вторые блюда

Рыба запеченная с сыром, соусом Переменка	80/10/10		12,83	26,67	1,474	266
Гуляш из филе грудок индейки	45/45		15,742	19,2	25,3	186
Голень куриная в сливочном маринаде	100		22,75	24,68	1,583	319

Гарниры

Пюре картофельное	180		4,125	5,467	25,7	173
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,9	6,4	50,24	291
Макароонные изд. отварные	180		6,72	6,1	43,06	254

Напитки

Чай пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
------------------------------	-------	--	--	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с

20/20

2,52 0,36 18,84 91

93

Директор

Комплекс 10,30 руб

Калькулятор

Спагетти отварные (с маслом раст)

Зав. производством

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

8630023423888
poelidovolen.ru

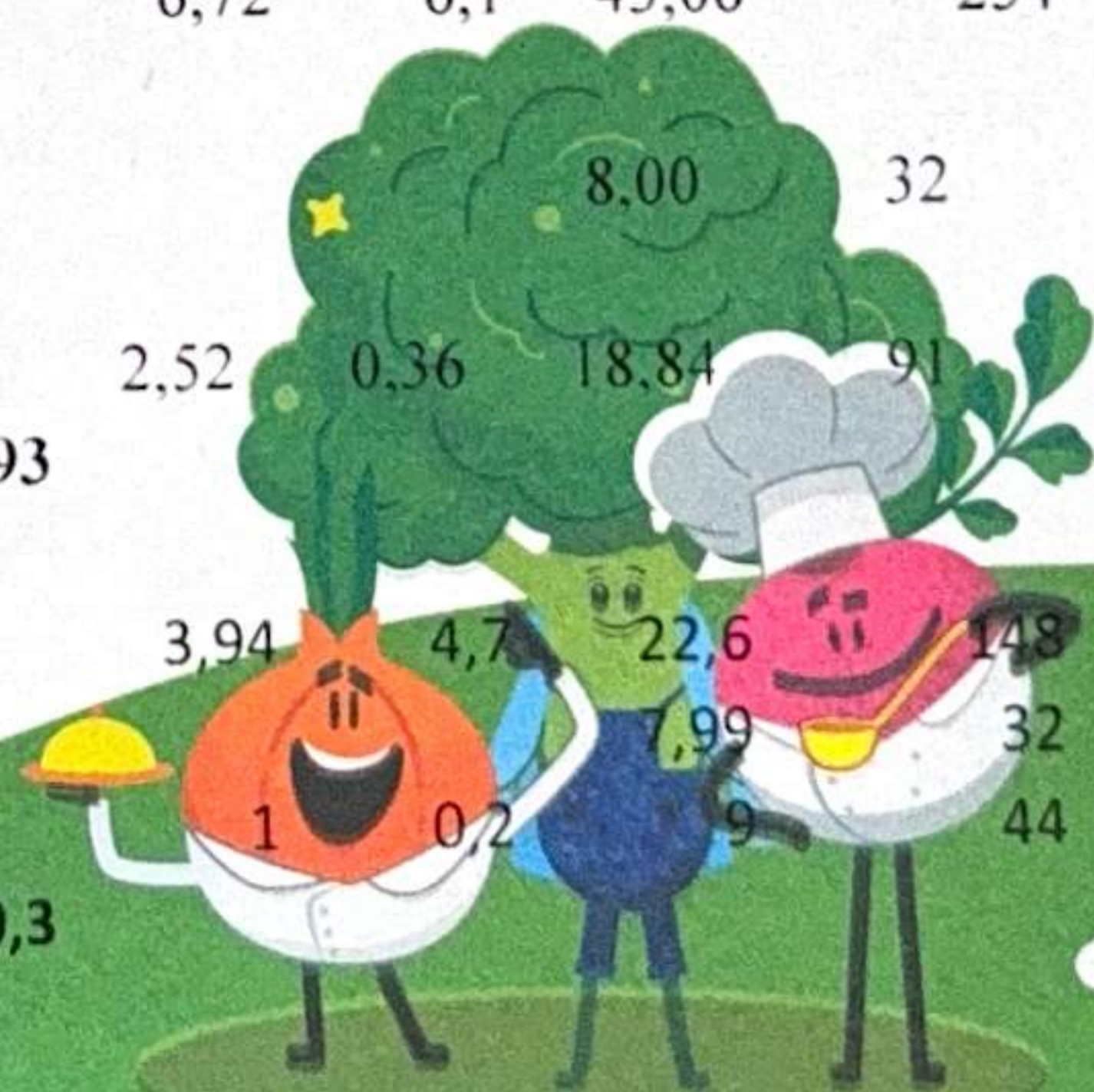
140

180/5

15

Итого:

10,3

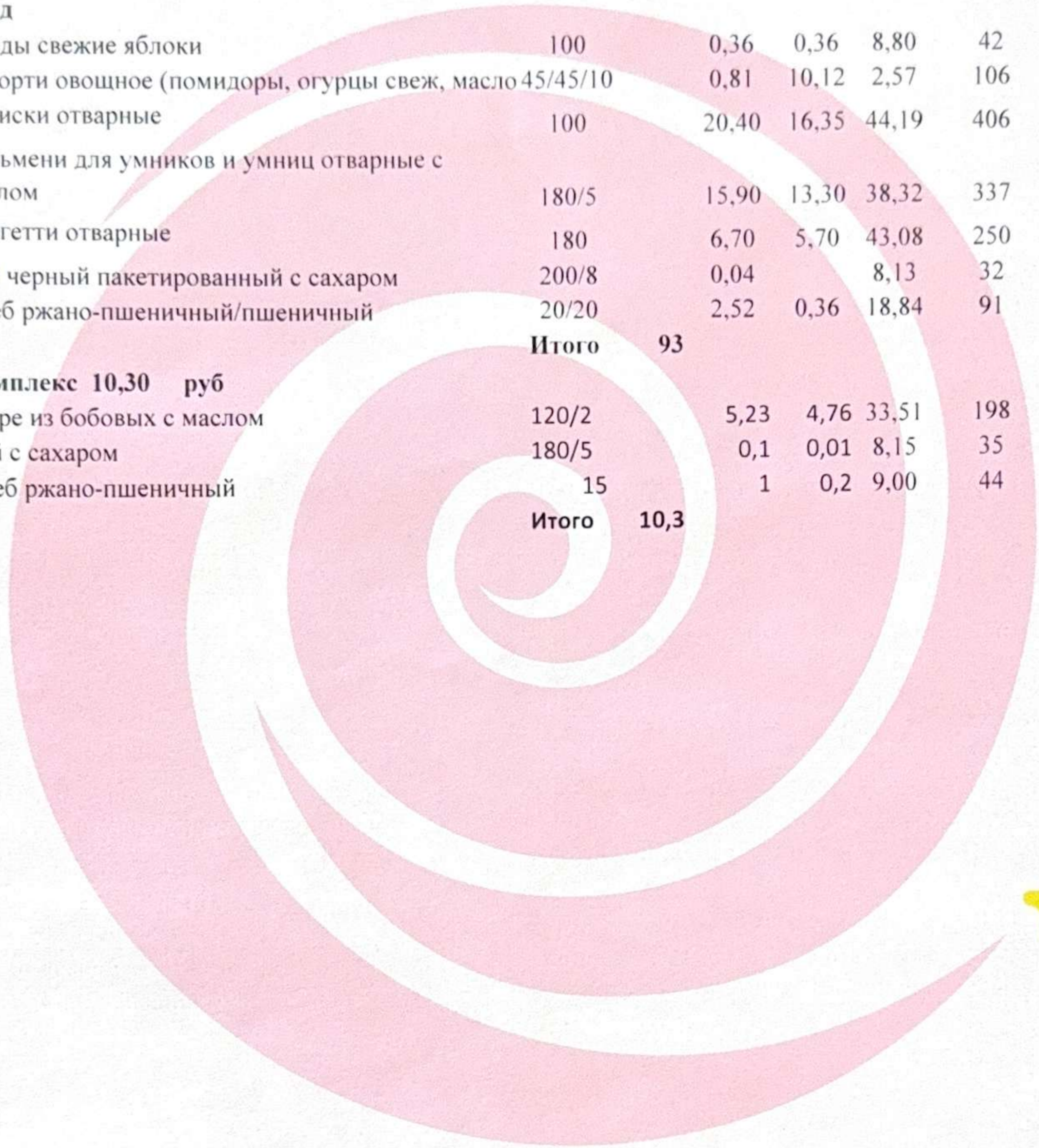


Меню



Дата
Суббота

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углы-ды	Ккал
Обед						
Плоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,80	42
Ассорти овощное (помидоры, огурцы свеж, масло)	45/45/10		0,81	10,12	2,57	106
Сосиски отварные	100		20,40	16,35	44,19	406
Пельмени для умников и умниц отварные с маслом	180/5		15,90	13,30	38,32	337
Спагетти отварные	180		6,70	5,70	43,08	250
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8		0,04		8,13	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого	93				
Комплекс 10,30 руб						
Пюре из бобовых с маслом	120/2		5,23	4,76	33,51	198
Чай с сахаром	180/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9,00	44
	Итого	10,3				



Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

