

Меню

Дата

Понедельник

Наименование продуктов

Завтрак

Каша вязкая молочная из рисовой и пшеничной крупы с маслом

Сыр порциями

Вафли весовые

Чай с сахаром, лимоном

Батон

Выход Стои-те Белки Жиры Угл-ды Ккал

150/5

3,94

3,99

53

15

3,6

2,9

22,3

130

21

0,088

1,76

9,47

57

200

0,06

0,01

8,13

34

25

1,87

0,72

12,9

66

Итого

43

13,3

15,08

70,2

470

Комплекс 63

Голень запеченная

Рагу овощное

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

90

0,4

0,4

9,8

47

150

2,7

4,95

28,7

171

200/8

0,14

0

11,2

46

30

1,5

0,3

13,5

66

Итого

63

17,4

20,6

60,1

510

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие яблоки

Овощные палочки из огурцов

Бифштекс рубленый по-домашнему запеченный

100

0,4

0,4

9,8

47

30

0,21

0,03

0,57

3

70/20

12,79

13,93

11,7

166

150

0,20

0,05

0,50

212

200

0,33

0,06

1,14

34

20/20

2,52

0,36

18,8

52

Итого:

89,77

19,80

18,02

66,3

511

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки

Бутерброд с сыром (батон)

100

0,40

0,40

9,8

47

30/15

6,20

4,90

15,40

131

Вторые блюда

Котлеты куриные нежные

Бифштекс рубленый по-домашнему запеченный

Голень запеченная

90

13,6

13,3

2,5

185

90

13,4

15,9

6,9

225

90

22,7

24,6

1,5

319

Гарниры

Каша гречневая рассыпчатая

Макароны отварные

180

8,8

8,2

43,5

258

180

3,60

3,30

8,90

254

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном

200/8/5

0,05

8,13

34

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с

20/20

2,52

0,36

18,84

91

89

Комплекс 10,30

Макароны отварные (с мас.раст)

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

130

5,6

5,07

35,9

212

180/5

0,10

0,01

8,15

35

15

1

0,2

9

44

Итого:

10,3

Директор

Калькулятор

Зав. столовой



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

Дата
Вторник

Наименование продуктов

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом

Каша вязкая молочная из рисосвой крупы с маслом

Чай с сахаром

Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
30/10/10		0,4	0,4	9,8	47
150/5		7,9	7,01	38,2	239
200/8		0,11	0,03	10,4	43
Итого	43	11,7	12,3	89,9	514

Комплекс 63 руб

Ежики мясные с рисом в соусе для запекания

Макаронные изделия отварные

Чай с сахаром, лимоном

Хлеб ржано-пшеничный

60/30		11,46	9,9	9,6	172
150		6,7	6,1	43,1	254
200/8/5		0,08	0,08	11,9	49
30		1,25	0,25	11,3	55
Итого	63	20,66	18,3	66,3	528

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды и овощи свежие яблоки

овощи натуральные помидоры

Жаркое из филе куриных грудок

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный

60		0,4	0,06	1,14	54
60		0,66	0,12	2,26	14
40/150		12,89	15,91	35,79	232
200/8		0,02		7,99	32
20/20		2,52	0,36	18,8	44
Итого:	89,77	15,10	20,40	63,8	506

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки

Салат из свежих огурцов

Горячий бутерброд с сыром (батон) вс

Вторые блюда

Рыба филе по-московски

Ежики мясные с рисом в соусе для запекания

Жаркое из филе куриных грудок

Сосиски отварные

Гарниры

Овощная смесь отварная

Спагетти Отварные

Напитки

Напиток из вишни

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с

90		0,48	0,48	11,80	56
100		1,04	5,10	3,60	10
30/15		6,20	4,90	15,40	131
70/20		11,39	16,75	29,09	313
60/30		9,60	3,80	9,05	110
30/160		14,30	15,70	29,20	316
100		20,30	18,10	43,90	411
100		3,55	3,327	8,85	80
180		6,8	5,4	43,1	248
200		0,02	0,01	7,90	50
20/20		1,89	0,25	14,13	68
Итого:	89				

Комплекс 10,30

Каша пшеничная вязкая

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

120		4,23	5,01	24,2	159
180/5		0	0	7,99	32
15		1	0,2	9	44
Итого:	10,3				

Директор

Калькулятор

Зав. столовой



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ КАЗАНЬ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

Дата
Среда

Наименование продуктов

Завтрак

каша вязкая молочная из геркулесовой
крупы с маслом

Чай с сахаром, лимоном

Батон

Блинчики со сгущенным молоком

Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
180/5		4,6	5,08	32,6	201
200/8/5		0,13	0,02	11,2	46
25		1,9	0,725	12,9	66
45/15		2,25	0,87	15,4	79
Итого	43	14,3	14,9	65,5	455

Комплекс 63 руб

котлеты аппетитные запеченные

Каша полбяная вязкая

Напиток яблочный

Хлеб ржано-пшеничный

90		9,57	10,4	9,23	169
150		3,5	4,6	19,4	134
200		0,1	0,1	12,4	52
30		1,25	0,25	11,3	55
Итого	63	17,4	26,05	47	480

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из моркови

Пельмени для умников и умниц отварные с
соусом для запекания

напиток из шиповника

Батончик финики-кокос-кунжут

Хлеб ржано-пшеничный

60		0,4	0,4	9,8	47
180/5		10,69	12,03	15,36	210
200		0,02		7,99	32
1/16,5		1,00	3,40	8,50	70
20		2,52	0,36	18,8	91
Итого:	89,77	19,01	19,70	66,3	525

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки

Бутерброд с сыром

Вторые блюда

Котлеты аппетитные запеченные

Пельмени для умников и умниц отварные с маслом

Медальоны из куриных грудок

Гарниры

Картофель запеченный

Макаронные изделия отварные

Напитки

Чай с сахаром, лимоном

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с

100		0,40	0,40	9,80	47
30/15		0,70	0,10	1,90	11
90		17	12,037	15,3	397
180/5		15,9	13,5	38,1	337
80/30		22,80	32,60	2,15	393
180		4,2	9,8	34,1	242
180		3,51	8,25	28,4	202
200/8/5		0,05		8,13	20
20/20		2,14	0,32	16,38	79
	89				

Комплек 10,30 руб.

Каша полбяная вязкая

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

Итого: 10,3

Директор

Калькулятор

Зав. столовой



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

Дата
Четверг

Наименование продуктов

Завтрак

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		0,32	0,32	7,84	38
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		5,9	5,61	30,8	204
Напиток из урюка	200		0,06	0,01	8,13	34
Вафли весовые	21		1,13	3,7	10,3	79
Батон	25		1,87	0,725	12,9	66
Итого	43		9,91	20,64	49,3	425

Комплекс 63 руб

Гречка с фаршем и овощами	180		11,73	12,3	2,67	168
Напиток из вишни	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	30		1	0,2	9	79
Итого	63		13,23	26,7	63,7	563

Горячее бесплатное питание младшие

салат из свеклы отварной	60		0,4	0,4	9,8	47
Фрикассе из куриных грудок	45/45		12,22	15,61	46	373
макаронные изд.отварные	150		5,6	3,8	29,3	174
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,02		7,99	32
Маффин классический	30		2,70	5,50	28,00	165
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,8	91
Итого:	89,77		20,03	19,90	87,4	612

Обед

Холодные закуски

Салат из свежих помидоров	100		1,60	6,03	7,70	85
Плоды свежие яблоки	100		0,48	0,48	11,80	56

Вторые блюда

Фрикассе из уриных грудок	45/45		20,4	16,3	44,1	406
Плов с говядиной	30/160		14,3	13,1	5,4	195
Гречка с фаршем и овощами	180		11,1	13,3	34,5	305

Гарниры

Спагетти отварные	180		3,1	3,44	4,44	31
-------------------	-----	--	-----	------	------	----

Напитки

Чай пакет.с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	30
------------------------------	---------	--	------	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,14	0,32	16,38	79
------------------------------------	-------	--	------	------	-------	----

Комплекс 10,30 руб.

Каша гречневая вязкая	110		4	5,8	20	148
Чай с сахаром	180/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:	10,3					

Директор

Калькулятор

Зав. столовой



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

Дата
Пятница

Наименование продуктов

Завтрак

Плоды и ягоды свежие яблоки
Макароны отварные с маслом, сыром
Чай с сахаром
Батон

Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
100		6,19	4,86	15,4	131
150/5		6,34	6,79	28,5	208
200/8		0,8	0,06	18,5	79
25		2,2	0,87	15,4	79
Итого	43	15,5	18,8	84,7	564

Комплекс 63 руб

Голень куриная в сливочном маринаде
Спагетти отварные
Чай с сахаром
Хлеб ржано-пшеничный

90		21,36	19,2	0,7	261
150		3,07	4,3	32	180
200/8		0,02	0,001	7,9	32
30		1	0,2	9	44
Итого	63	13,23	22,6	54,2	508

Горячее бесплатное питание младшие

овощи натуральные свежие огурцы
Ежики мясные с рисом в соусе для запекания

30		0,93	3,05	5,64	54
60/30		10,25	8,15	25,36	230

Картофель запеченный
Чай без сахара
Печенье сдобное вкусное
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный

150		6,60	5,30	41,70	242
200		0,02		7,99	32
30		2,216	8,23	18,8	158
20/20		2,52	0,36	18,8	91
Итого:	89,77	19,90	18,40	70,9	538

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки
Бутерброд с сыром

100		0,48	0,48	11,80	56
30/15		6,20	4,90	15,40	131

Вторые блюда

Наггетсы куриные
Голень куриная в сливочном маринаде
Ежики мясные с рисом в соусе для запекания

50/50		17,1	17,2	1,2	226
90		22,7	24,6	1,5	319
60/30		10,40	20,10	0,80	226

Гарниры

Картофель запеченный
овощная смесь отварная
Макаронные изд.отварные

180		4,2	9,6	34,1	242
100		3,54	3,327	8,88	80
180		6,8	5,4	43,1	248

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с

200/8		0,55	0,05	13,40	58
20/20		2,52	0,36	18,84	91

89

Комплекс 10,30 руб.

Спагетти отварные с маслом раст
Чай с сахаром
Хлеб ржано-пшеничный

120/2		5,6	5,07	35,9	212
180/5		0,1	0,01	8,15	35
15		1	0,2	9	44
Итого:	10,3				

Директор
Калькулятор
Зав. столовой



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ КАЗАНЬ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

Дата
Суббота

Наименование продуктов

Обед

Плоды свежие яблоки

Сосиски отварные

Спагетти отварные

Чай пакетированный с сахаром, лимоном

Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный

Выход Стои-т Белки Жиры Угл- ды Ккал

100 0,48 0,48 11,80 56

100 19,00 16,30 33,50 357

180 6,72 6,10 43,08 254

200/8/5 1,35 0,27 12,15 59

20/20 1,00 0,20 9,00 44

Итого 89

Комплекс 10,30 руб.

Пюре из бобовых с маслом

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

120/2 3,27 4,33 20,56 134

180/5 0,00 0 7,99 32

15 0,75 0,15 6,75 33

Итого: 10,3

Директор

Калькулятор

Зав. столовой

