

Меню

Дата

Понедельник

Угл-

Наименование продуктов

Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	ды	Ккал
-------	---------	-------	------	----	------

Завтрак

Сыр порциями	15	3.94	3.99	53
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом 150/5		6.6	5.98	220
Напиток из урюка 200/8/5		0.1	0.1	52
Вафли весовые	21	1,2	0,5	52
Батон	25	2,25	0,87	79
Итого:	43	15,9	16,267	83,379

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды и ягоды свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14
Тефтели куриные "лакомка" в соусе для запекания	60/30	9,77	12,91	5,22	174
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,40	41,80	242
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	20/20	2,52	0,36	18,84	91
Оладьи 1шт	30	0,18	1,119	1,2	16
Итого:	89,77	20,17	20,31	87,201	616

Комплекс 63 руб

Пельмени для умников и умниц отварные с маслом	180/5	15,90	13,40	38,197	337
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,00	0,20	9	77
Итого:	63,00	17,50	13,80	64,127	466

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100	0,36	0,36	8,80	42
Салат из свежих помидоров	100	1,14	6,10	4,60	81
Бутерброд с сыром (батон)	30/15	6,20	4,90	15,40	131

Вторые блюда

Медальоны из куриных грудок	80/30	13,2	13,8	2,5	188
тефтели куриные лакомка в соусе для	60/30	10,40	12,70	10,98	198

Гарниры

Макаронные изделия отварные	180	6.72	6.1	43.08	254
Каша гречневая рассычатая	180	7.9	6.479	50.2	291
Овощная смесь отварная	100	3.55	3.327	8.88	80

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2.52	0.36	18.84		91

89

Комплекс 9,60 руб

Макароны отварные	150	4,85	4,39	31,11	184
Чай с сахаром	180/5	0	0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,6			

Итого: 9,6

Директор

Калькулятор

Зав. столовой



**ДЕПАРТАМЕНТ
ПУТАНИЯ** КАЗАНЬ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

Дата
Вторник

Наименование продуктов

Завтрак

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с сыром, маслом	30/10/10		6,34	6,79	28,52	208
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Итого:	43	9,581	15,865	56,04	413	

Горячее бесплатное питание младшие

Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,06	1,14	7
Запеканка картофельная с куриными грудками	180		14,47	11,33	27,25	269
Чай без сахаром	200					0
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Печенье сдобное американер с кунжутом	30		2,493	8,628	18,541	162
Итого:	89,77	19,93	20,38	65,779	529	

Комплекс 63 руб

Голень запеченная	90		22,80	24,60	1,583	319
Рис отварной	150		3,80	5,40	40,01	224
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,50	0,30	13,5	77
Итого:	63,00	28,11	30,43	63,066	662	

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,30	0,30	8,80	42
Бутерброд горячий с сыром	30/15		6,10	4,60	15,40	131
Салат из свежих огурцов	100		1,60	5,08	7,70	86

Вторые блюда

Голень запеченная	90		10,76	14,17	6,93	178
Наггетсы куриные	80		20,3	18,1	43,7	411
Запеканка картофельная с мясом	180		11,2	12,43	28,83	273

Гарниры

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

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,14	0,30	16,38	79

89

Комплекс 9,60 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: 9,6

Директор

Калькулятор

Зав. столовой



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ

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	150/5	9.03	11.83	32.1	272
Блинчики со сгущ. молоком	45/15	3.55	2.9	22.3	130
Напиток яблочный	200	0.02		7.98	32
Батон	25	2.25	0.87	15.42	79
Итого	43	11,9	10,6	76,08	456

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из моркови	60	0.709	3.052	6.759	58
Плоды свежие яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47
Сосиски отварные с соусом для запекания	50/40	8.70	11.50	4.40	103
Макаронные изделия отварные	150	5.64	4.46	35.94	174
Напиток из урюка	200	0.02		7.99	42
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20	2.52	0.36	18.84	91
Маффин классический	30	2.168	4.341	11.864	101
Итого:	89,77	19,12	19,63	87,787	616

Комплекс 63 руб

Биштекс рубленый по-домашнему с соусом для запекания	70/20	11,50	14.85	10,026	220
Каша полбяная	150	5,30	6.10	29,124	193
Напиток из урюка	200	0.80	0.64	9,46	42
Хлеб ржано- пшеничный	30	1.00	0.20	9	77
Итого:	63,00	19,20	21,30	62,11	532

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100	0.40	0.40	9.80	56
Бутерброд с сыром	30/15	6.19	4.86	15.42	131

Вторые блюда

Бифштекс рубленый по-домашнему запеченный	90	10,40	20,10	0,80	226
Сосиски отварные	100	10,70	14,50	6,40	199
Грудка куриная по-французски	180	14,42	18,30	27,65	331

Гарниры

Каша гречневая рассыпчатая	180	7.9	6.5	50.24	291
Макаронные изделия отварные м/раст	180	6.72	6.10	43.06	254

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84		96

Комплекс 9,60 руб

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

Директор

Калькулятор

Зав. столовой



Меню

Дата

Четверг

Наименование продуктов

Завтрак

Макаронь отварные с сыром, маслом

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл- ды Ккал

150/5

6,03

7,9

30,15

215

Напиток из шиповника

200

0,1

0,1

12,43

52

Вафли весовые

21

1,2

2

34

161

Батон

25

2,25

0,87

15,42

79

Итого

43

10,7

14,058

81,19

487

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из белокачанной капусты

60

0,931

3,051

5,645

54

Плов с говядиной

30/160

12,22

15,61

49,03

324

Чай с сахаром

200/8

0,02

7,99

32

Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный

20/20

2,52

0,36

18,84

91

блинчики со сгущенным молоком

45/10

3,195

2,524

19,5

114

Итого:

89,77

20,07

20,38

87,039

615

Комплекс 63 руб

Жаркое из филе куриных грудок

30/160

14,36

15,70

29,2

316

Чай с сахаром

200/8

0,02

0,00

7,9

32

Хлеб ржано-пшеничный

30

1,00

0,20

9

77

Итого:

63,00

15,88

16,02

50,77

425

Обед

Холодные закуски

Плоды и ягоды свежие яблоки

100

0,36

0,36

8,80

42

Салат из свежих помидоров

100

1,10

0,20

3,80

24

Вторые блюда

Плов с говядиной

30/160

12,20

15,60

46,00

377

Жаркое из филе куриных грудок

30/160

14,30

15,70

29,20

316

Котлеты куриные нежные

90

20,40

16,40

44,20

406

Гарниры

Рис мозаика с овощами

180

4,9

10,8

47,7

309

Спагетти отварные

180

3,55

3,30

8,88

80

Напитки

Чай пакетированный с сахаром

200/8

0,04

8,13

34

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с

20/20

2,52

0,36

18,84

91

89

Комплекс 9,60 руб

Каша гречневая вязкая

110

2,58

3,4

16,2

105

Чай с сахаром

180/5

5,13

21

Хлеб ржано-пшеничный

15

0,75

0,15

6,75

33

Итого:

9,6

Директор

Калькулятор

Зав. столовой



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ КАЗАНЬ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

Дата

Пятница

Наименование продуктов

Завтрак

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,8	42
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,37	175
Напиток из вишни	200		0,02		7,98	32
Батон	30		1,5	0,5	10,2	52
Итого	43	7,059	6,48	59,6	336	

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из свеклы отварной (с маслом)	60		0,86	3,65	5,02	56
Фрикассе из куриных грудок	45/45		8,03	8,48	1,24	113
Макаронные изделия отварные	150		5,60	3,80	29,31	174
напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,60	48
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Фруктовое пюре	1/125				15	60
Итого:	89,77	17,12	16,40	80,9	542	

Комплекс 63 руб

Гречка с фаршем и овощами	180		16,29	13,61	43,205	360
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,139	34
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
Итого:	63,00	17,85	13,90	64,84	471	

Обед

Холодные закуски

Бутерброд с сыром	30/15		6,20	4,90	15,40	131
Плоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,80	42

Вторые блюда

Фрикассе из куриных грудок	45/45		11,40	15,70	8,80	222
Шашлык из куриной грудки	100		22,80	32,60	2,15	393

Гарниры

Картофель запеченный	180		3,94	5,58	26,43	175
Макаронные изд.отварные м/раст	180		6,72	6,1	43,06	254

Напитки

лимоном	200/8/5				8,00	32
---------	---------	--	--	--	------	----

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

89

Комплекс 9,60 руб

Спагетти отварные (с маслом раст)	140		3,94	4,7	22,6	148
Чай с сахаром	180/5				7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9	44

Итого: 9,6

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

Пельмени для умников и умниц отварные с маслом

Спагетти отварные

Чай черный пакетированный с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный

Выход	Стои-т	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
100		0,36	0,36	8,80	42
100		20,40	16,35	44,19	406
180/5		15,90	13,30	38,32	337
180		6,70	5,70	43,08	250
200/8		0,04		8,13	34
20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого	89				

Комплекс 9,60 руб

Пюре из бобовых с маслом

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

120/2		5,23	4,76	33,51	198
180/5		0,1	0,01	8,15	35
15		1	0,2	9,00	44
Итого	9,6				

Директор

Калькулятор

Зав. столовой

