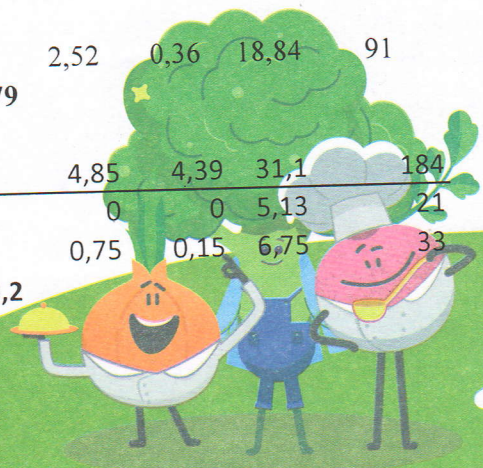


Меню

Дата
Понедельник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-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	33,06	220
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	12,43	52
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:		35	12,89	10,94	60,91	404
Горячее бесплатное питание младшие						
Котлеты Аппетинные мясо-куриные	90		10,01	12,70	10,98	198
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Овощи натуральные свежие помидоры доп.гарнир	30		0,33	0,06	1,14	7
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	19,50	18,51	80,82	570
Комплекс 55 руб						
Плов с говядиной	40/160		12,22	15,60	49,03	384
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9	44
Итого:		55,00	13,24	15,81	65,9	460
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат-бар (огурцы свеж.,помидоры свеж.,масло раст)	100		0,85	5,10	2,71	62
Бутерброд с сыром (батон)	30/15		6,20	4,90	15,40	131
Вторые блюда						
Рыба филе запеченная	75		15,76	9,41	3,26	160
Котлеты Аппетинные мясо-куриные	90		10,40	12,70	10,98	198
Плов с говядиной	40/160		12,20	15,60	46,00	377
Гарниры						
Макаронные изд.отварные с м/раст	180		6,72	6,1	43,08	254
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,25	291
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
Комплекс 9,20 руб						
Макаронны отварные с мас.раст	130		4,85	4,39	31,1	184
Чай с сахаром	180/5		0	0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,2				




8(800)234-33-88
 Директор
 Зав. столовой
 psoeindovolen.ru
 Калькулятор

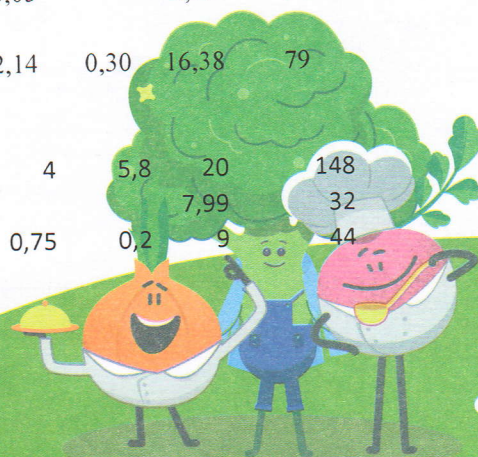


Меню

Дата
Вторник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,34	6,79	28,52	208
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Блинчики со сгущенным молоком	1шт/45/10		3,19	2,52	19,5	114
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35	11,8	10,18	71,42	433	
Горячее бесплатное питание младшие						
Овощи натуральные свежие огурцы	60		0,4	0,06	1,14	7
Жаркое по-домашнему	40/160		12,05	17,93	39,88	370
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	66,80	15,01	18,35	67,85	500	
Комплекс 55 руб						
Чахохбили из птицы	50/50		14,65	17,50	6,94	245
Каша рисовая вязкая	150		2,30	4,10	23,94	142
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9	44
Итого:	55,00	17,97	21,85	47,78	463	
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат-бар (капуста свежая, морковь свеж, масло раст)	100		0,75	5,10	1,70	55
Горячий бутерброд с сыром (с батоном.)	30/15		6,20	4,90	15,4	131
Вторые блюда						
Чахохбили из птицы	50/50		10,76	14,17	6,93	178
Рыба филе запеченная с сыром, соусом						
Переменка	70/5/5		17,47	10,62	2,67	176
Жаркое по-домашнему	40/160		11,2	12,43	28,83	273
Гарниры						
Рис отварной	180		4,60	6,50	48	269
Спагетти отварные (масло раст.)	180		6,72	6,10	43,1	254
Напитки						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,14	0,30	16,38	79
Итого:	79					
Комплекс 9,2 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:	9,2					

 Директор (800) 234-33-88
 Зав. столовой noelidovolen.ru
 Калькулятор



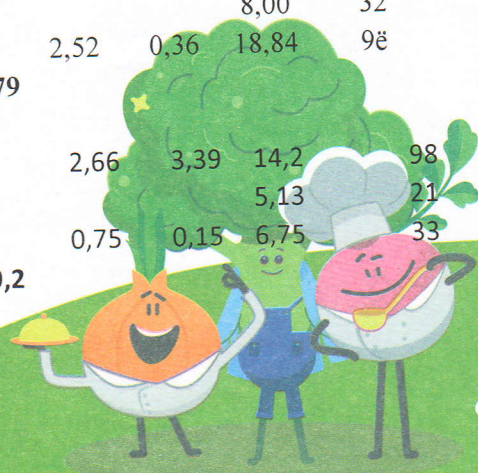
Меню



Дата
Среда

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Макароны отварные с сыром, маслом	150/5		9,03	11,83	32,1	272
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:		35	11,3	12,7	55,5	383
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Чикен	90		9,10	10,11	19,09	202
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	18,21	17,98	87,5	586
Комплекс 55 руб						
Запеканка картофельная с мясом	180		13,09	16,50	25,72	302
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано- пшеничный	20		1,00	0,20	9	44
Итого:		55,00	14,11	16,70	42,62	378
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие яблоки	120		0,40	0,40	9,80	56
Бутерброд с сыром батон	30/15		6,19	4,86	15,42	131
Салат-бар (капуста пекинская, помидоры свеж.,масло раст)	100		1,12	5,20	2,22	62
Вторые блюда						
Чикен	90		9,10	10,11	19,09	202
Рыба запеченная филе с сыром	75/5		18,61	11,23	2,64	186
Запеканка картофельная с мясом	200		14,42	18,30	27,65	331
Гарниры						
Макаронные изделия отварные м/раст	180		6,72	6,10	43,06	254
Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,40	4,40	31
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,50	50,25	291
Напитки						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	9ё
						79
Комплекс 9,20 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
Итого:		9,2				

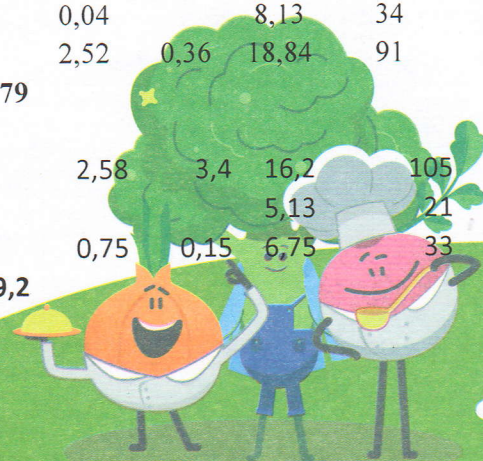
Директор
8(800)234-33-88
Зав. столовой
Калькулятор
rukolen.ru



Меню

Дата
Четверг

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,92	5,56	25,06	181
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	12,43	52
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35	66,80	12,21	10,52	52,91	365
Горячее бесплатное питание младшие						
Овощи натуральные свежие помидоры	60		0,66	0,12	2,28	14
Плов с говядиной	40/160		12,22	15,61	49,03	384
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	66,80	15,42	16,09	78,14	521	
Комплекс 55 руб						
Котлеты аппетитные мясо-куриные	90		10,01	12,70	10,98	198
Макаронные изд.отварные с маслом раст	150		5,60	5,10	36	212
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9	44
Итого:	55,00	16,63	18,00	63,88	486	
Обед						
Холодные закуски						
Салат -бар (огурцы свеж.,капуста свеж.,масло раст)	100		1,27	5,10	3,34	77
Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,76	56
Горячий бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,20	4,90	15,40	131
Вторые блюда						
Рыба запеченная филе	70/25		17,29	9,89	3,28	171
Плов с говядиной	40/160		12,20	15,60	46,00	377
Котлеты аппетитные мясо-куриные	90		10,00	12,70	10,98	332
Гарниры						
Овощная смесь отварная	100		3,55	3,30	8,88	80
Картофель зампеченный	150		3,51	8,20	28,40	202
Напитки						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	79	9,2	2,58	3,4	16,2	105
Комплекс 9,20 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:	9,2	9,2	2,58	3,4	16,2	105



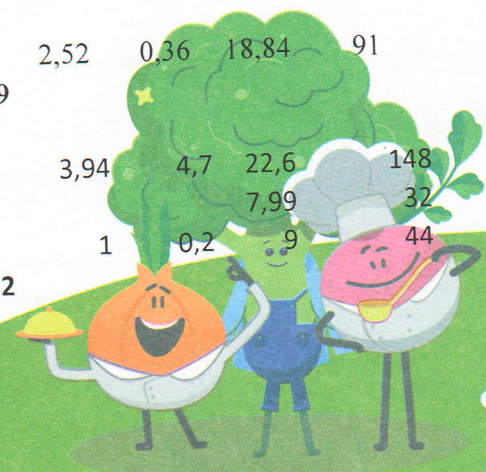
8(800)234-33-88
 Директор
 Зав. столовой
 poelidovolen.ru
 Калькулятор

Меню



Дата
Пятница

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/5		4,54	7,01	12,9	134
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,4	175
Чай с сахаром	200		0,02		7,98	32
Итого	35	9,22	12,33	46,2	341	
Горячее бесплатное питание младшие						
Биточки рыбные из минтая	90		12,60	15,31	15,92	238
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Овощи натуральные свежие огурцы(доп.гарнир)	30		0,20	0,02	0,42	3
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,02		7,99	32
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,8	91
Итого:	66,80	18,09	20,35	73,25	538	
Комплекс 55 руб						
Гуляш из птицы	50/50		14,60	15,30	3,24	209
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,40	41,8	242
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9	44
Итого:	55,00	22,24	20,90	61,94	527	
Обед						
Холодные закуски						
Бутерброд с сыром с батоном	30/15		6,20	4,90	15,40	131
Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	15,42	131
Вторые блюда						
Гуляш из птицы	50/50		14,60	15,30	3,23	209
Голень запеченная	90		22,80	32,60	2,15	393
Биточки рыбные из минтая	90		12,06	15,30	15,92	238
Гарниры						
Пюре картофельное	180		3,94	5,58	26,4	175
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,3	291
Макаронные изд.отварные м/раст	180		6,72	6,1	43,1	254
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
Комплекс 9,20 руб						
Спагетти отварные (с маслом раст)	130		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:	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2



Директор
8(800)234-33-88
Калькулятор
poelidovolen.ru
Зав. столовой



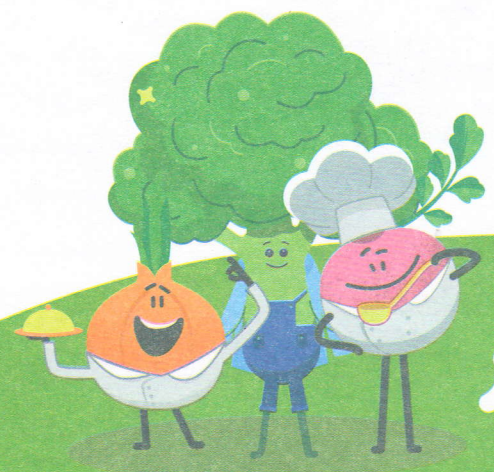
Меню



Дата
Суббота

Наименование продуктов	Выход	Стои-т	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Обед						
Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,76	56
Пельмени Для умников и умниц отварные с маслом	180/5		20,40	16,35	44,19	406
Чай черный пакетированный с сахаром, лимноном	200/8/5		0,04		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого		79				
Комплекс 9,20 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		9,2				

Директор
Зав. столовой
Калькулятор



☎ 8(800)234-33-88
🌐 poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

