

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 полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	177
Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
Вафли весовые	1шт/20		0,78	6,12	12,5	108
Батон	26		1,95	0,75	13,36	68
Итого:		35	12,59	16,42	60,07	443

Горячее бесплатное питание младшие

Салат-бар (помидоры свеж, огурцы свеж, фасоль конс, сухарики, масло раст)	60		1,62	6,10	12,90	113
Котлеты Столичные	90		8,10	4,05	3,40	83
Макаронны отварные с сыром	140		5,39	6,65	29,98	201
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром	200/8		0,06	0,01	7,34	32
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,09	0,04	9,64	44
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	10.окт		2,52	0,36	18,84	38
Итого:		66,80	16,42	17,90	65,05	481

Комплекс 55 руб

Шашлык из куриных грудок с Переменкой на шампуре	70		13,30	13,40	0,90	176
Рис отварной	100		2,60	6,50	48	269
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,25	11,3	55
Итого:		55,00	16,67	17,15	42,3	391

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,80	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,40	11,70	15,50	178
Салат-бар (помидоры свеж, огурцы свеж, фасоль конс, сухарики, масло раст)	100		2,00	6,20	8,10	97

Вторые блюда

Рыба филе по Московски	85/20		20,20	13,70	1,80	212
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		12,40	13,50	7,80	199
Шашлык из куриных грудок с Переменкой на шампуре	90		17,10	17,20	1,20	226

Гарниры

Макаронные изд.отварные с м/сл	180		6,77	5,4	43,13	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80

Напитки

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

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с 20/20

Калькулятор

Зав. производством

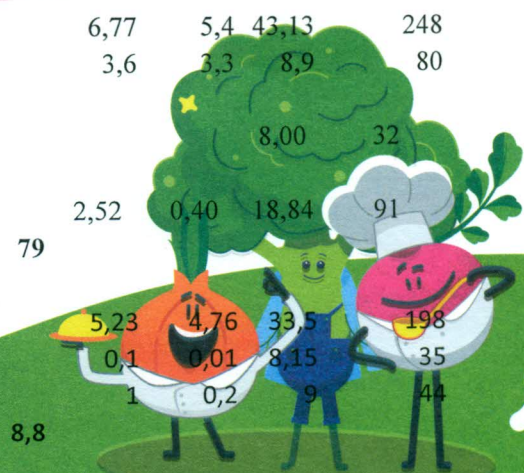
Комплекс 8,80руб

Спагетти отварные с мас.раст

Чай с сахаром, лимоном

Хлеб ржано-пшеничный

poelidovolen.ru



Меню

Дата
Вторник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Десерт фруктовый яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром	150		7,9	7,01	38,2	254
Напиток из вишни	180		0,11	0,03	10,41	43
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35	10,28	8,16	71,26	410	
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат-бар (огурцы свеж, капуста белок., кукуруза конс, сухарики, масло раст)	60		5,43	6,65	6,78	108
Жаркое из птицы(грудки куриные)	40/120		12,98	10,63	28,50	262
Напитки на выбор						
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06		8,14	34
Напиток из вишни	200		0,01		9,16	37
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	66,80	20,15	19,21	73,97	546	
Комплекс 55 руб						
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		13,30	13,40	0,90	176
Спагетти отварные масло слив	180		2,40	4,10	10	88
Сок в ассортименте разливной 1л	200		0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано-пшеничный	25		0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	13,92	10,62	71,73	443	
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,80	56
Салат-бар (огурцы свеж, капуста Пекинская, кукуруза конс, сухарики, масло раст, зелень)	100		2,00	6,20	8,5	99
Бутерброд с сыром (с батоном.)	25/15		6,20	4,90	15,4	131
Вторые блюда						
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
Грудки куриные по-французски	200		18,9	32,1	18,8	441
Гарниры						
Рис отварной	180		4,60	6,50	48	269
Напитки						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5				8	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,40	18,84	91

Директор
Калкулятор
Зав. производством
Хлеб ржано-пшеничный



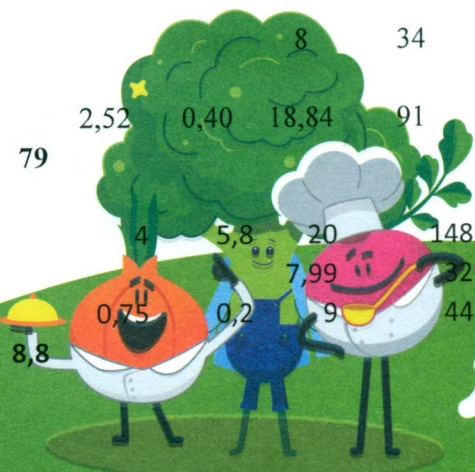
8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



Итого:



Меню

Дата
Среда

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,08	66
Блинчики со сгущенным молоком	2шт/90/10		5,67	7,19	10,45	139
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Батон	36		2,7	1,04	18,5	94
Итого		35	8,51	15,49	36,37	330

Горячее бесплатное питание младшие

Салат-бар (свекла отварная, морковь свеж., зел.гор. конс., сухарики, масло раст)

	60		2,53	6,10	15,07	125
Сосиски отварные	2шт/100		8,60	4,80	11,75	125
Каша гречневая вязкая с маслом	140/5		3,31	7,95	20,59	167
напиток на выбор						
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	12,40	52
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:		66,80	15,75	19,94	67,03	505

Комплекс 55 руб

Котлеты Школьные	90		11,46	9,90	9,6	172
Картофель запеченный с паприкой	140		3,30	7,70	26,51	189
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		55,00	15,50	17,70	50,76	426

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,80	56
Салат-бар (морковь свеж, свекла отварная, зеленый гор.конс, сухарики, масло раст)	100		2,10	6,2	11,70	112

Вторые блюда

Гуляш из филе куриных грудок	60/40		17,30	17,30	2,60	236
Рыба запеченная (филе)	90		20,80	11,90	3,90	205
Лазанья с мясом	200		21,70	28,00	36,80	422

Гарниры

Каша гречневая вязкая	180		4,20	5,60	26,41	173
Макаронные изделия отварные м/слив	180		6,80	5,40	43,10	248

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	20/20		2,52	0,40	18,84	91

79

Директор
Калькулятор

Комплекс 8,80 руб
Каша гречневая вязкая
Зав. производством

Хлеб ржано-пшеничный

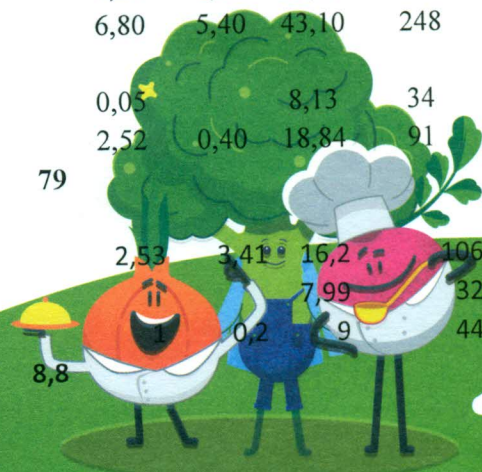
8(800)204-33-88

poelidovolen.ru



Итого:

8,8



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 гречневой крупы с маслом	150/5		5,85	5,61	17,2	145
Кофейный напиток с молоком	180		2,97	1,35	19	108
Батон	32		2,4	0,92	16,4	84
Итого	35	15,16	11,87	52,6	390	
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат-бар (помидоры свеж, морковь свеж, кукуруза конс, сухарики, масло раст)	60		1,95	6,18	12,3	112
Плов с говядиной	40/120		12,20	10,60	23,09	237
Напитки на выбор						
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,1	0,03	10,4	43
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	66,80	15,88	18,28	64,03	481	
Комплекс 55 руб						
Сосиски отварные	2шт/100		10,40	20,20	0,8	226
Рагу овощное	120		2,28	6,12	13,44	119
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:	55,00	14,73	26,63	43,99	479	
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие	120		0,48	0,48	11,80	56
Салат-бар (помидоры свеж, морковь свеж, кукуруза конс, сухарики, масло раст, зелень)	100		1,90	6,20	9,70	105
Бутерброд с маслом (с батоном)	30/15		2,40	11,70	15,50	178
Вторые блюда						
Рыба запеченная с овощами	90/30		19,00	11,90	3,10	196
Шашлык из куриных грудок с переменной на шампуре	90		17,10	17,20	1,20	226
Плов с говядиной	40/120		11,10	13,30	34,50	305
Гарниры						
Рис отварной	180		4,60	6,50	48,00	269
Спагетти отварные масло слив.	180		6,72	6,10	43,10	254
Напитки						
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14		11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный 1с	20/20		2,52	0,40	18,84	91
Итого:	79	8,8	3,4	4,3	18,1	125
Зав. производством						
Комплекс 8,80 руб						
Каша полбяная вязкая	140					
Чай с сахаром	200/8					
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9	44
Итого:	8,8	8,8	1	0,2	9	44

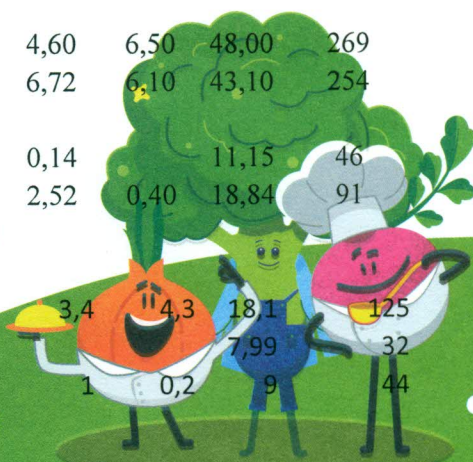
Директор

Калькулятор

Зав. производством

8 (800) 234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Дата
Пятница

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Десерт фруктовый яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47
Масло слив.порциями	10		0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		7,8	10,22	36,5	269
Чай с сахаром	180/7		0,02		7,19	29
Батон	20		1,5	0,58	10,3	52
Итого		35	9,8	18,45	63,9	463

Горячее бесплатное питание младшие

Салат-бар(морковь свеж, капуста белок, зел.гор.конс, сухарики, масло раст)	60		3,59	6,1	18	141
Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		8,20	5,00	10,23	119
Пюре картофельное	140		3,06	4,35	20,56	136
Сок	180		0,90	0,18	18,20	83
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:		66,80	17,00	16,71	76,41	525

Комплекс 55 руб

Цыплята запеченные	90		24,03	22,10	0,9	299
Каша гречневая вязкая	180		4,20	5,60	26,41	173
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,50	0,30	13,5	66
Итого:		55,00	29,73	27,92	53,91	591

Обед

Холодные закуски

Флоды свежие	120		0,48	0,48	11,80	56
Салат-бар (капуста свеж, морковь свеж, горошек зел.конс, сухарики, масло раст)	100		2,21	6,10	9,60	103

Вторые блюда

Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,40	9,23	169
Рыба филе по-Итальянски с сыром	90/10		17,60	10,90	3,60	183
Жаркое по-домашнему с говядиной	40/120		10,30	10,90	21,60	226

Гарниры

Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,4	175
-------------------	-----	--	------	-----	------	-----

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10		0,55	0,10	13,40	58
--	------------	--	------	------	-------	----

Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный 1с

	20/20		2,52	0,40	18,84	91
--	-------	--	------	------	-------	----

Директор

Калькулятор

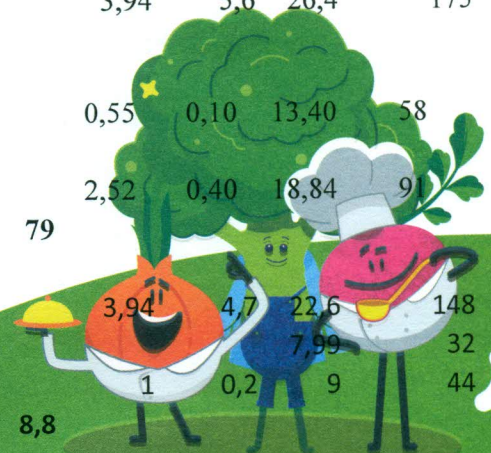
Зав. производством

880023403-88

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

poelidovolen.ru



Меню

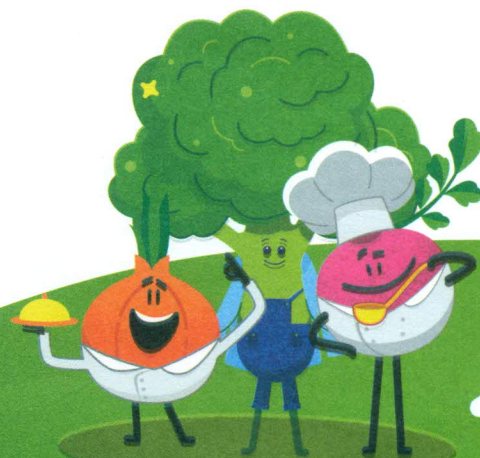
Дата
Суббота

Наименование продуктов	Выход	Стои-т	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Обед						
Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,80	56
Пельмени Для умникови умниц отварные с соусом Переменка	170/20		20,20	21,70	36,20	422
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,30	11,25	55
Итого		79				
Комплекс 8,80 руб						
Макароны отварные с маслом раст	140		5,23	4,76	33,51	198
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9,00	44
Итого		8,8				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»