

Меню

Дата

Понедельник

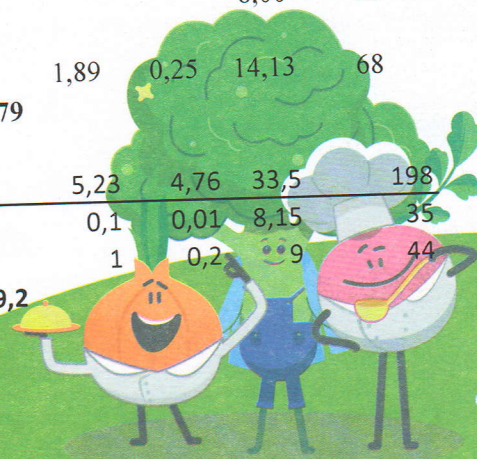
Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,8	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	20		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35	14,41	17,33	80,06	545	
Горячее бесплатное питание младшие						
Котлеты Аппетинные мясо-куриные	90		13,75	12,27	8,00	199
Рис отварной	150		2,30	4,12	23,94	142
Овощи натуральные свежие огурцы	15		0,10	0,01	0,28	2
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	18,73	15,02	73,70	505	
Комплекс 55 руб						
Птица в томатном соусе (грудки)	45/45		8,90	9,50	3,3	135
Каша гречневая вязкая	150		3,50	4,60	22,01	144
Напиток из урюка	200		0,14	0,02	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9	44
Итого:	55,00	26,00	24,06	42,9	496	
Обед						
Холодные закуски						
Фрукты свежие яблоки	90		0,40	0,40	1,70	55
Салат-бар (огурцы свеж., капуста белок.						
Свеж.зеленый горошек конс., масло раст)	100		0,75	5,10	1,00	79
Бутерброд с сыром (батон)	30/15		6,20	4,90	15,40	131
Вторые блюда						
Рыба филе по Московски	70/20		20,20	13,70	1,80	212
Котлеты Аппетинные мясо-куриные	90		10,40	20,10	0,80	226
Плов с говядиной	40/160		26,70	24,50	1,00	332
Гарниры						
Макаронные изд.отварные с м/раст	180		6,77	5,4	43,13	248
Каша гречневая вязкая	180		3,6	3,3	8,9	80
Напитки						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Комплекс 9,20 руб						
Макаронные отварные с мас.раст	130		5,23	4,76	33,5	198
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9	44
Итого:	9,2	79	1,89	0,25	14,13	68



8(800)234-33-88
Директор



Каинсултан.ру
Зав. столовой



Меню

Дата
Вторник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты свежие яблоки	60		0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром, маслом	150		8,99	8,21	32,1	239
Чай с сахаром	200/8		0,06	0,01	8,13	34
Батон	20		2,25	0,87	15,4	79
Итого:	35	11,7	9,49	65,5	399	
Горячее бесплатное питание младшие						
Десерт фруктовый яблоки	60		0,4	0,4	9,8	27
Жаркое по-домашнему	40/160		11,24	14,50	28,83	341
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,8	0,06	18,5	44
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,8	89
Итого:	66,80	14,96	15,32	75,93	501	
Комплексе 55 руб						
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,40	9,23	169
Спагетти отварные (масло раст.)	180		6,70	6,10	43,1	254
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	30		2,66	0,28	17,2	66
Итого:	55,00	20,28	17,08	81,70	548	
Обед						
Холодные закуски						
Десерт фруктовый яблоки	90		0,40	0,40	8,80	42
Салат-бар (помидоры свеж., кукуруза конс., масло раст.)	60		0,75	5,10	1,70	55
Горячий бутерброд с сыром (с батоном.)	30/15		6,20	4,90	15,4	131
Итого:	80	22,7	30,4	1,80	371	
Вторые блюда						
Голень запеченная	80		22,7	30,4	1,80	371
Рыба филе запеченная с сыром, соусом	60/5/5		19,8	14,2	3,2	221
Переменка	40/160		22,7	17,8	49,1	448
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/160		22,7	17,8	49,1	448
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		13,7	15,90	2,6	208
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	9,2	9,2	16,38	113,71	
Комплексе 9,2 руб						
Каша пшеничная вязкая	120		4	5,8	20	148
Чай с сахаром	200/8		0,06	0,01	8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный	16		0,75	0,2	1,9	44
Итого:	146	9,2	4,81	6,11	30,93	230

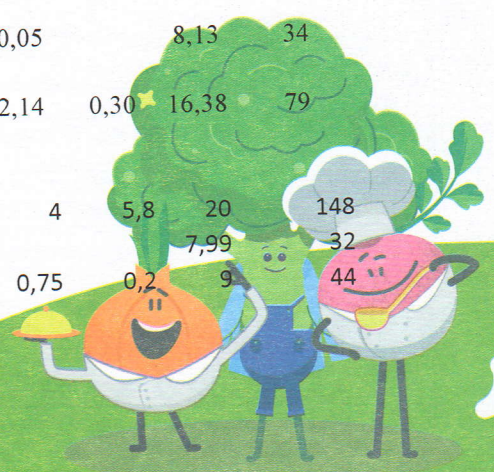


8(800)234-33-88

Директор

Калькулятор

Зав. столовой



Меню

Дата
Среда

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Масло слив.порциями	10		0,08	7,25	0	66
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Вафли весовые	1шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Чай с сахаром	200/8		0,13	0,02	11,15	46
Батон	25		2,25	0,87	15,42	79
Итого		35	10,17	8,49	78,62	440

Горячее бесплатное питание младшие

Овощи натуральные свежие помидоры	15		0,16	0,03	0,57	3
Гуляш из птицы	45/45		11,25	12,57	2,96	170
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
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	20,10	18,77	70,73	535

Комплекс 55 руб

Запеканка картофельная с мясом	170		13,00	16,50	24,9	298
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано- пшеничный	30		1,00	0,20	9	44
Итого:		55,00	14,02	16,70	41,80	374

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	90		0,40	0,40	9,80	47
Бутерброд с сыром батон	30/15		2,40	11,70	15,50	178

Вторые блюда

Гуляш из птицы (грудки)	45/45		11,85	13,80	2,95	183
Сосиски отварные	2шт/100		10,40	20,10	0,80	226
Рыба запеченная филе	70		16,20	4,70	3,10	119
Запеканка картофельная с мясом	180		13,02	16,40	24,88	298

Гарниры

Макаронные изделия отварные м/раст	180		4,20	5,60	26,41	173
Каша гречневая вязкая	180		3,60	3,30	8,90	80

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Комплекс 9,20 руб

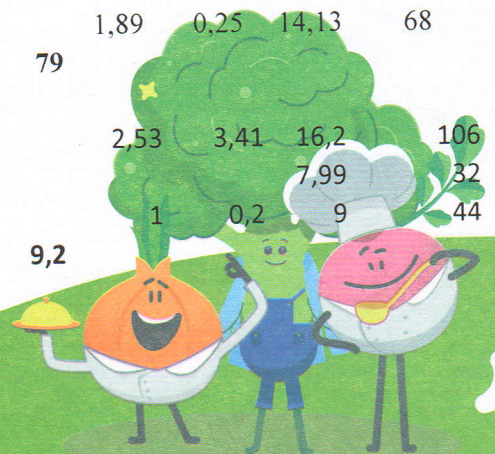
Каша полбяная вязкая	120		2,53	3,41	16,2	106
Чай с сахаром	200/8				7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	16		1	0,2	9	44
Итого:		9,2				



Директор
8(800)234-33-88
Калькулятор



Ваш стол.ру



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	
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,02		7,98	32	
Печенье весовое	3шт/45	3,52	7,04	37,8	227	
Батон	25	2,25	0,87	15,42	79	
Итого		35	15,65	17,48	86,25	572

Горячее бесплатное питание младшие

Десерт фруктовый яблоки	60		0,4	0,4	9,8	47
Плов с говядиной	40/160	15,44	19,29	45,88	419	
Напиток из урюка	200	0,10	0,04	10,71	44	
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
Итого:		66,80	18,46	20,09	85,23	601

Комплекс 55 руб

Котлеты аппетитные мясо-куриные	90		12,40	13,50	7,8	199
Макаронные изд.отварные с маслом раст	150	1,87	5,10	11,2	99	
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	15,04	18,75	33,65	363

Обед

Холодные закуски

Салат -бар (помидоры свеж., огурцы свеж.,капуста белок.,масло раст)	60		1,34	5,10	3,80	67
Фрукты свежие яблоки	90		0,40	0,40	9,80	47
Горячий бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,20	4,90	15,40	131

Вторые блюда

Рыба запеченная с овощами	70/25		1,34	5,10	3,80	67
Плов с говядиной	40/160		12,20	15,60	46,00	377
Птица запеченная (цыплята)	90		26,70	24,50	1,00	332

Гарниры

Рис отварной	180		4,60	6,50	48,00	269
Спагетти отварные масло раст.	180		6,72	6,10	43,10	254

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Комплекс 9,20 руб

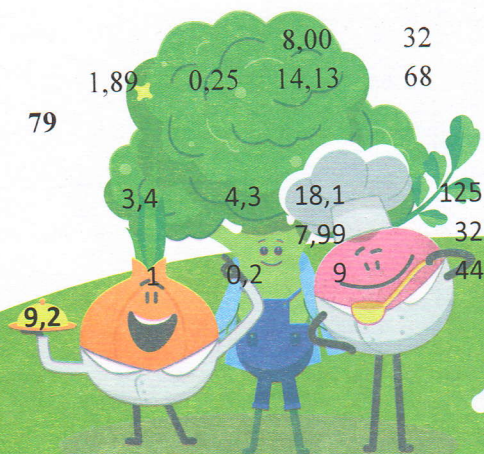
Каша гречневая вязкая	120		3,4	4,3	18,1	125
Чай с сахаром	200/8			7,99		32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,2		9	44
Итого:		9,2	79	12,69	36,19	199



8(800)234-33-88



Калькулятор
povendovolen.ru
Зав. столовой

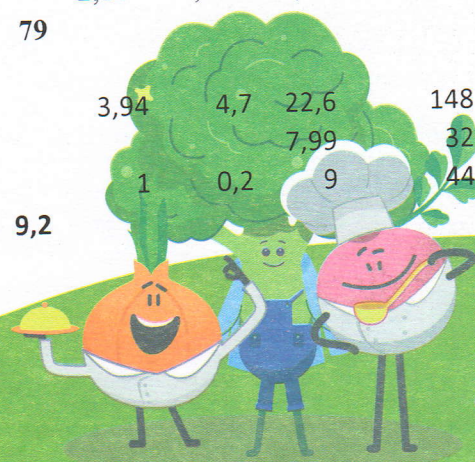


Меню

Дата
Пятница

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/10		6,19	4,66	15,42	131
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,37	175
Кисель из концентрата	200		0,8	0,06	18,46	79
Итого		35	12,47	18,67	72,37	499
Горячее бесплатное питание младшие						
Ежики рыбные с рисом и овощами	60/30		11,40	7,95	15,04	177
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Овощи натуральные свежие огурцы(доп.гарнир)	15		0,20	0,02	0,42	3
Чай с сахаром	200/8		0,12	0,03	11,57	48
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	18,25	16,04	73,11	516
Комплекс 55 руб						
Бифштекс рубленный по-домашнему	90		12,30	11,10	8,3	179
Каша гречневая вязкая	100		1,80	3,30	19,2	114
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	14,87	14,55	42,15	358
Обед						
Холодные закуски						
Бутерброд с сыром с батоном	30/15		6,20	4,90	15,40	131
Плоды свежие яблоки	90		0,40	0,40	9,80	47
Вторые блюда						
Шашлык куриный на шампуре	80		13,70	14,00	1,00	184
Рыба филе запеченная с сыром	70/5		13,70	15,90	2,60	208
Гарниры						
Пюре картофельное	150		3,36	9,2	20,2	178
Макаронные изд.отварные м/раст	180		6,8	5,4	43,1	248
Напитки						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	15/15		2,14	0,32	16,38	79
Комплекс 9,20 руб						
Спагетти отварные (с маслом раст)	150		3,94	4,7	22,6	148
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5				7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	24		1	0,2	9	44
Итого:		9,2				

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



Меню

Дата
Суббота

Наименование продуктов	Выход	Стои-т	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Обед						
Плоды свежие яблоки	90		0,40	0,40	9,80	47
Пельмени Для умников и умниц отварные с маслом	180/5		19,00	16,30	33,50	357
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,00	0,20	9,00	44
Итого		79				
Комплекс 9,20 руб						
Пюре из бобовых с маслом	140/2		5,23	4,76	33,51	198
Чай с сахаром	200/8		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,00	44
Итого		9,2				

Директор
Калькулятор
Зав. столовой



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru