

ИП Кукушкин Дмитрий Александрович
Столовая "Душевная"
при ГАПОУ "Казанский медицинский колледж"

План-меню I-неделя с 28.10.2024 по 31.12.2024

Утверждаю:

И.О. Директора: Шулаев Алексей Владимирович

Медицинская сестра: Давлетшина Амелия Фанисовна




ИП Кукушкин Дмитрий Александрович

Технолог: Дивиденис Маргарита Васильевна




Кукушкин
Дмитрий Александрович
М.П.

I неделя	понедельник	На 100г. Продукта (калории, белки, жиры, углеводы)				выход	цена
салат	Морковь по-корейски	112,6	1,2	8,2	9	100	35,00 Р
	Овощное трио	38	0,3	0,1	8,8	150	33,00 Р
	Цезарь	111	11,5	4,7	5,6	150	93,00 Р
I-Блюда	Лапша домашняя с курицей	135	7,8	10,1	11,2	250	47,00 Р
	Крем-суп грибной	73	8,2	4,1	8,1	250	69,00 Р
	Фрикаделька мясная	263	28,7	16	1	20	22,00 Р
II-Блюда	Куриная отбивная с томатом	291	17,3	15	2,1	95	88,00 Р
	Котлета паровая куриная	106	16,1	1,3	7,5	80	62,00 Р
	Горбуша на пару с лимоном	149	26	5	0	75	85,00 Р
	Жаркое подомашнему с говядиной	214	10	14	11	220	120,00 Р
Гарниры	Макароны отварные	98	3,5	0,4	23	150	30,00 Р
	Картофельные дольки запеченные	149	3,2	8,1	16,7	150	54,00 Р
	Рис отварной	53	2,5	4,7	25,1	150	30,00 Р
	Мексиканская смесь на пару	38	2,4	0,2	6,7	150	71,00 Р
Напитки	Компот из сухофруктов	20	0	0	5	200	22,00 Р
	Компот из клубники	48	0	0	12	200	22,00 Р
Завтрак	Омлет	296	22,6	20,2	6,2	100	37,00 Р

вторник	На 100г. Продукта (калории, белки, жиры, углеводы)				выход	цена
Капуста квашеная	13	1,8	2	1,4	100	35,00 Р
Греческий	96	3,2	2	4	100	65,00 Р
Цезарь	111	11,5	4,7	5,6	150	93,00 Р
Лапша с грибами	41,3	1,6	2,1	4,1	250	47,00 Р
Щи со свежей капустой	33,3	1	1,9	3,4	250	45,00 Р
Фрикаделька мясная	263	28,7	16	1	20	22,00 Р
Бедро куриное	204	26,3	11	0	130	100,00 Р
котлета жареная куриная	108	16,1	1,3	7,5	80	52,00 Р
Минтай на пару	70	15,3	0,9	0,2	60	85,00 Р
Плов с говядиной	248	6,9	15,2	21,3	250	140,00 Р
Спагетти отварные	115	3,5	0,4	22,8	150	30,00 Р
Картофель отварной с зеленью	71	2	0,4	15,8	150	54,00 Р
Гречка отварная	104	4	2	19	150	30,00 Р
Овощи по- европейски на пару	33	1,9	0,4	5,4	150	71,00 Р
Компот из сухофруктов	20	0	0	5	200	22,00 Р
Компот из черноплодной рябины	58	0,3	0,1	13,9	200	22,00 Р
Каша рисовая молочная	108	5	2,3	39,1	200	30,00 Р

среда	На 100г. Продукта (калории, белки, жиры, углеводы)				выход	цена
Морковь по-корейски с морской капустой	90	4,2	5	7	100	49,00 Р
Оливье с колбасой	200	5,4	16,7	7	100	71,00 Р
Цезарь	111	11,5	4,7	5,6	150	93,00 Р
Лапша домашняя с курицей	135	7,8	10,1	11,2	250	47,00 Р
Борщ	55	2,5	2,9	4,8	250	45,00 Р
Фрикаделька мясная	263	28,7	16	1	20	22,00 Р
Куриная отбивная с ананасом	291	17,3	15	2,1	95	88,00 Р
Котлета паровая куриная	106	16,1	1,3	7,5	80	62,00 Р
Горбуша с овощами	149	26	5	0	85	95,00 Р
Капуста тушеная с говядиной	178	10,7	11,7	6,6	250	110,00 Р
Макароны отварные	98	3,6	0,4	20	150	30,00 Р
Картофельное пюре	96	1,7	3	15,6	150	54,00 Р
Капуста тушеная	102,2	2,7	5,1	10,2	150	44,00 Р
Мексиканская смесь на пару	38	2,4	0,2	6,7	150	71,00 Р
Компот из сухофруктов	20	0	0	5	200	22,00 Р
Компот из облепихи	66	0,3	1	13,9	200	22,00 Р
Творожная запеканка	239,6	8,4	6,8	38,6	200	60,00 Р

четверг	На 100г. Продукта (калории, белки, жиры, углеводы)				выход	цена
Сельдь под шубой	149	7,4	12,4	7,8	150	71,00 Р
Капуста квашеная	13	1,8	2	1,4	100	35,00 Р
Цезарь	111	11,5	4,7	5,6	150	93,00 Р
Лапша с грибами	41,3	1,6	2,1	4,1	250	47,00 Р
Уха с горбушей	138	7,8	10,1	4,8	250	85,00 Р
Фрикаделька мясная	263	28,7	16	1	20	22,00 Р
Голень куриная	313	31,7	20,7	0	80	89,00 Р
котлета жареная куриная	108	16,1	1,3	7,5	80	52,00 Р
Минтай в омлете	82	15,6	1,8	11,3	90	95,00 Р
Запеканка картофельная с говядиной	196	12,8	11,3	13,9	250	140,00 Р
Спагетти отварные	115	3,5	0,4	22,8	150	30,00 Р
Картофельные дольки запеченные	149	3,2	8,1	16,7	150	54,00 Р
Гороховое пюре	82	5,1	1,8	11,3	150	30,00 Р
Овощи по-европейски на пару	33	1,9	0,4	5,4	150	71,00 Р
Компот из сухофруктов	20	0	0	5	200	22,00 Р
Компот из клюквы	27	0,1	0	6,7	200	22,00 Р
Каша овсянная	105	5	2,3	39,1	200	30,00 Р

пятница	На 100г. Продукта (калории, белки, жиры, углеводы)				выход	цена
Изюминка	48	1,2	4	3,8	100	35,00 Р
Столичный с курицей	200	5,4	16,7	7	100	71,00 Р
Цезарь	111	11,5	4,7	5,6	150	93,00 Р
Лапша домашняя с курицей	135	7,8	10,1	11,2	250	47,00 Р
Рассольник	33,3	1	1,9	3,4	250	45,00 Р
Фрикаделька мясная	263	28,7	16	1	20	22,00 Р
куриная отбивная с овощами	291	17,30	15	2,1	95	88,00 Р
Котлета паровая куриная	106	16,1	1,3	7,5	80	62,00 Р
Котлета из горбуши	145	12,4	8,7	4,7	75	71,00 Р
Плов с курицей	228	6,1	13,7	21,3	250	110,00 Р
Макароны отварные	98	3,6	0,4	20	150	30,00 Р
Картофель отварной с зеленью	71	2	0,4	15,8	150	54,00 Р
Рис отварной	53	2,5	4,7	25,1	150	30,00 Р
Мексиканская смесь на пару	38	2,4	0,2	6,7	150	71,00 Р
Компот из сухофруктов	20	0	0	5	200	22,00 Р
Мохито	50	0	0	12	200	22,00 Р
Сырники	239,6	8,4	6,8	38,6	60	35,00 Р

суббота	На 100г. Продукта (калории, белки, жиры, углеводы)				выход	цена
Пекинский с ветчиной	164	6,4	14,7	4,2	100	71,00 Р
Морковь по-корейски	112,6	1,2	8,2	9	100	35,00 Р
Цезарь	111	11,5	4,7	5,6	150	93,00 Р
Лапша с грибами	41,3	1,6	2,1	4,1	250	47,00 Р
Пельмени с говядиной с бульоном	232	10	12	21	150/150	105,00 Р
Фрикаделька мясная	263	28,7	16	1	20	22,00 Р
Фрикассе из курицы	101	13,9	4	2,3	60/40	77,00 Р
котлета жареная куриная	108	16,1	1,3	7,5	80	52,00 Р
Горбуша с лимоном	149	26	5	0	60	85,00 Р
Гуляш из говядины	110	20,5	2,69	0	40/40	98,00 Р
Спагетти отварные	115	3,5	0,4	23	150	30,00 Р
Картофельное пюре	96	1,7	3	15,6	150	54,00 Р
Гречка отварная	104	4	2	19	150	30,00 Р
Овощи по-европейски на пару	33	1,9	0,4	5,4	150	71,00 Р
Компот из сухофруктов	20	0	0	5	200	22,00 Р
Каша Дружба	148	3,7	5,5	20,9	200	30,00 Р