

# Меню

Меню на понедельник 23 марта 2026 года						
Наименование блюд	выход	стоим	белки	жиры	углев	ккал
<b>САЛАТЫ</b>						
338/2015 Фрукты и ягоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2022 Салат Бурячок	100		1,614	8,648	9,586	123
ТТК 2022 Салат из зеленого горошка с сыром	100		6,708	12,905	4,875	163
ТТК 2025 Оладьи со сгущенным молоком	40		4,79	3,449	12,405	100
	<b>сред.</b>		<b>2,907</b>	<b>7,318</b>	<b>8,087</b>	<b>111</b>
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>						
№88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем	250		1,818	5,195	8,94	91
ТТК Грудки куриные отварные	10		2,394	2,061		28
ТТК Сметана	10		0,26	1,5	0,36	16
2004 Гренки из пшеничного хлеба	10		1,197	0,126	7,746	37
	<b>сред.</b>		<b>5,669</b>	<b>8,882</b>	<b>17,046</b>	<b>172</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
2024 Рыба (филе) запеченная с сыром	90/10		20,981	9,117	3,177	180
256/2015 Мясо тушеное	50/50		15,887	18,31	2,553	238
ТТК 2021 Котлеты куриные "Нежные" запеченные с сыром	90/10		16,487	18,648	6,947	260
ТТК Шашлык из куриных грудок (с перемной)	100		24,047	23,455	1,281	311
ТТК 2025 Фрикадельки из птицы в соусе	55/40		13,015	14,079	3,276	192
	<b>сред.</b>		<b>18,083</b>	<b>16,722</b>	<b>3,447</b>	<b>236</b>
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2015 Пельмени для умников и умниц отварные с маслом	180/5		13,049	14,359	38,397	335
ТТК 2023 Плов с говядиной	40/160		14,32	16,631	48,384	398
	<b>сред.</b>		<b>13,885</b>	<b>15,495</b>	<b>43,391</b>	<b>367</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,946	6,479	31,05	214
304/2015 Рис отварной	180		4,601	6,521	48,017	269
ТТК 2020 Овощная смесь отварная	100		3,554	3,327	8,885	80
	<b>сред.</b>		<b>5,367</b>	<b>5,442</b>	<b>35,717</b>	<b>213</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК Чай пакетированный с сахаром	200/8				7,984	32
ТТК 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,064	9,46	42
	<b>сред.</b>		<b>0,8</b>	<b>0,064</b>	<b>8,722</b>	<b>37</b>
<b>ХЛЕБ</b>						
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
	<b>сред.</b>		<b>1,26</b>	<b>0,18</b>	<b>9,42</b>	<b>46</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>93,00</b>				

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»