

Меню

Дата

Понедельник

Наименование продуктов

Завтрак

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		66
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Напиток из шиповника	200		0,1	0,1	12,43	52
Вафли весовые	21		1,2	0,5	10,3	52
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	45		17,92	14,96	63,97	465

Горячее бесплатное питание младшие

Наггетсы куриные с кукурузой консерв.	64/30		9,77	12,91	5,22	177
Макаронные изд.отварные	150		6,62	5,40	41,80	212
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб пшеничный	20		2,52	0,36	18,84	47
Творог детский в упаковке обнимама	1/50		0,18	1,119	1,2	69
Итого:	92,76		20,20	20,70	67,005	537

Комплекс 66 руб

Котлеты запеченные сытные с сыром	90		15,90	13,40	38,197	337
Каша гречневая вязкая	150		0,10	0,10	12,43	52
Чай с сахаром	200/8		0,80	0,06	9,48	42
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
Итого:	66,00		21,10	21,86	49,618	491

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,80	42
Салат бурячок	100		1,50	8,60	8,90	15

Вторые блюда

Рыба запеченная с сыром (филе)	80/30		13,2	13,8	2,5	465
Наггетсы куриные	96		18,8	18,84	4,021	238
Пельмени для умников и умниц	180/5		13,049	14,4	38,4	335
Котлеты запеченные сытные	100		8,09	9,93	7,071	319

Гарниры

Макаронные изд.отварные	180		6,72	6,1	43,08	254
Рис отварной	180		7,9	6,479	50,2	291

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

93

Комплекс 10,30 руб

Макаронны отварные	150		4,85	4,39	31,11	184
Чай с сахаром	180/5		0	0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:	10,3					

Директор

Калькулятор

Зав. столовой



ДЕПАРТАМЕНТ ПИТАНИЯ КАЗАНЬ

20 ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

Дата
Вторник

Наименование продуктов

Завтрак

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10		0,8	7,25	0,8	178
Каша вязкая молочная из рисовой и пшеничной крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	195
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,02		7,98	48
Итого:	45		9,49	15,83	59,661	371

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из свеклы отварной (с маслом)	60		0,42	0,06	1,14	7
Картофель тушеный с фаршем	180		14,47	11,33	27,25	269
Чай с сахаром	200/8					0
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Печенье сдобное американер с кунжутом	15		2,493	8,628	18,541	70
Итого:	92,76		18,03	20,78	67,896	533

Комплекс 66 руб

Гуляш из филе грудок индейки	45/45		22,80	24,60	1,583	319
Каша рисовая вязкая	150		3,80	5,40	40,01	224
Компот из свежих плодов	200		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,50	0,30	13,5	77
Итого:	66,00		16,18	12,70	63,21	377

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,30	0,30	8,80	42
Бутерброд горячий с сыром	30/15		6,10	4,60	15,40	131

Вторые блюда

Медальоны из куриных грудок с сыром	90/10		10,76	14,17	6,93	364
Ежики мясные с рисом в соусе для запекания	60/40		12,2	10,264	3	219

Гарниры

Спагетти отварные	180		6,7	6,07	43,08	254
Каша речневая рассыпчатая	180		4,6	6,5	48,01	214

Напитки

Чай пакетированный с сахаром	200/8		0,05		8,13	34
------------------------------	-------	--	------	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,14	0,30	16,38	79
------------------------------------	-------	--	------	------	-------	----

Комплекс 10,30 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:	10,3					

Директор
Калькулятор
Зав. столовой

Меню

Дата
Среда

Наименование продуктов

Завтрак

Наименование продуктов	Выход	Стои-те	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Блинчики со сгущенным молоком 1шт	45/20		3,915	3,374	25,05	147
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		3,55	2,9	22,3	130
Напиток лимонный	200		0,02		7,98	32
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого		45	12,8	10,312	85,479	468

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды и ягоды свежие	100		0,709	3,052	6,759	47
Плов с куриными грудками	30/160		8,70	11,50	4,40	306
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,02		7,99	34
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	47
Батончик (а ассортименте)	1/30		2,168	4,341	11,864	128
Итого:		92,76	17,53	20,65	85,059	606

Комплексе 66 руб

Голень куриная в сливочном маринаде	100		11,50	14,85	10,026	319
Макаронные изд.отварные	150		5,30	6,10	29,124	212
Напиток из урюка	200		0,80	0,64	9,46	42
Хлеб ржано- пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
Итого:		66,00	30,66	30,12	60,449	650

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Салат школьный (свекла, огурцы сол., з/гор конс., масло раст)	100		1,50	5,09	8,20	105

Вторые блюда

Рыба запеченная с сыром (филе)	90/10		23,051	11,5	3,932	212
Голень куриная в сливочном маринаде	100		10,40	20,10	0,80	226
Гуляш из говядины	50\50		17,00	28,80	16,90	397
Плов с куриными грудками	30/160		14,42	18,30	27,65	331

Гарниры

Картофель запеченный	180		7,9	6,5	50,24	291
Рис отварной	180		4,601	6,521	48,017	269
Каша гречневая рассыпчатая	180		6,72	6,10	43,06	254

Напитки

Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5				13,10	53
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	44

93

Комплексе 10,30 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:		10,3				

Директор
Калькулятор
Зав. столовой



Меню

Дата
Четверг

Наименование продуктов

Завтрак

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,945	3,99		53
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,03	7,9	30,15	198
Вафли весовые	21		1,55	2,94	22,27	122
Чай с молоком	200/8		0,1	0,1	12,43	52
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого	45	16,629	14,67	64,895	454	

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды и ягоды свежие	100		0,931	3,051	5,645	47
Макаронник с мясом (запеченный)	180		12,22	15,61	49,03	410
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		2,52	0,36	18,84	44
Итого:	92,76	19,96	19,92	87,717	533	

Комплекс 66 руб

Котлеты аппетитные запеченные	90		14,36	15,70	29,2	204
Рагу овощное	150		3,50	4,60	19,422	167
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
Итого:	66,00	17,41	23,07	47,859	480	

Обед

Холодные закуски

Плоды и ягоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,80	42
Салат бурячок	100		1,51	8,64	8,90	121
Бутерброд горячий с сыром	48/10/10		1,42	6,08	8,36	131

Вторые блюда

Рыба филе по-московски	80/20		12,20	15,60	46,00	209
Фрикассе из куриных грудок	50/50		13,60	15,50	35,90	335
Котлеты аппетитные мясо-куриные запеченные с си	100		20,40	16,40	44,20	239

Гарниры

Каша гречневая рассыпчатая	180		4,8	6,5	48,01	269
Спагетти отварные	180		6,722	6,079	43,08	254

Напитки

Чай пакетированный с сахаром	200/8		0,04		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

93

Комплекс 10,30 руб

Каша гречневая вязкая	110		2,58	3,4	16,23	105
Чай с сахаром	180/5				5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33

Итого: 10,3

Директор
Калькулятор
Зав. столовой



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ КАЗАНЬ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

Дата
Пятница

Наименование продуктов

Завтрак

	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Масло сливочное (порциями)	10		0,36	0,36	8,8	180
Макароны отварные с сыром, маслом	150/5		4,66	5,32	25,37	181
Напиток яблочный	200		0,02		7,98	32
Батон	30		2,225	0,87	15,43	79
Итого	45		10,88	16,34	50,737	469

Горячее бесплатное питание младшие

Котлеты сытные запеченные	90		8,03	8,48	1,24	203
Пюре картофельное	150		3,20	4,65	22,03	146
Чай с сахаром	200/8		0,12	0,03	11,60	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	44
Сок фруктовый	1/200		1,2	4,3	9,2	90
Итого:	92,76		19,26	19,27	76,957	562

Комплексе 66 руб

Гуляш из куриных грудок	45/45		16,29	13,61	43,205	360
Каша полбяная рассыпчатая	150					
Напиток из вишни	200		0,07	0,01	8,139	34
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
Итого:	66,00		9,84	33,11	55,66	615

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,80	42
Салат из фасоли и кукурузы с сыром и сухариками	100		1,49	5,25	10,07	94

Вторые блюда

Котлеты сытные запеченные с сыром	90		12,83	26,67	1,474	297
Запеканка картофельная с куриными грудками	150		15,742	19,2	25,3	337
Тефтели куриные лакомка в соусе для запекания	60/40		22,75	24,68	1,583	319

Гарниры

Пюре картофельное	180		4,125	5,467	25,7	173
Спагетти отварные	180		6,72	6,1	43,06	254

Напитки

Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5				8,00	32
---------------------------------------	---------	--	--	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
------------------------------------	-------	--	------	------	-------	----

Комплексе 10,30 руб

Спагетти отварные (с маслом раст)	140		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:	10,3					

Директор
Калькулятор
Зав. столовой



Меню

Дата
Суббота

Наименование продуктов

Обед

Плоды свежие яблоки

Сосиски отварные

Пельмени для умников и умниц отварные с маслом

Спагетти отварные

Чай черный пакетированный с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный

Выход Стои-т Белки Жиры Угл- ды Ккал

100 0,36 0,36 8,80 42

100 20,40 16,35 44,19 406

180/5 15,90 13,30 38,32 337

180 6,70 5,70 43,08 250

200/8 0,04 8,13 34

20/20 2,52 0,36 18,84 91

Итого 93

Комплекс 10,30 руб

Пюре из бобовых с маслом

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

120/2 5,23 4,76 33,51 198

180/5 0,1 0,01 8,15 35

15 1 0,2 9,00 44

Итого 10,3

Директор
Калькулятор
Зав. столовой

