

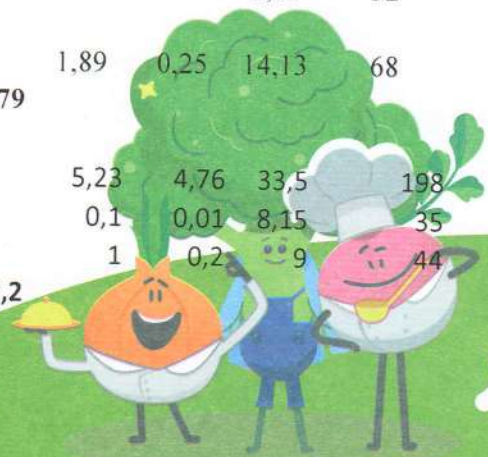


Меню

Дата
Понедельник

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,1	220
Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,5	79
Вафли весовые	1шт/21		0,82	6,43	13,1	114
Батон	30		2,25	0,87	15,4	79
Итого:	35	14,41	17,33	80,1	545	
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из моркови	60		0,70	3,05	6,72	58
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,75	12,27	8,00	199
Рис отварной	150		2,30	4,12	23,94	142
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,8	91
Итого:	66,80	19,33	19,93	65,48	522	
Комплекс 55 руб						
Птица запеченная цыплята	90		21,36	19,20	0,7	261
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	15		1,00	0,20	9	44
Итого:	55,00	26,00	24,06	42,9	496	
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Бутерброд с сыром (батон)	30/15		2,40	11,70	15,50	178
Вторые блюда						
Рыба филе по Московски	75/20		20,20	13,70	1,80	212
Гуляш из индейки	45/45		12,40	13,50	7,80	199
Плов с говядиной	40/160		8,90	9,50	3,30	135
Гарниры						
Макаронные изд.отварные с м/слив	180		6,77	5,4	43,1	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	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:	79	9,2	19,23	19,95	79,93	444
Комплекс 9,20 руб						
Макаронны отварные с мас.раст	150		5,23	4,76	33,5	198
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	30		1	0,2	9	44
Итого:	9,2	9,2	6,33	5,03	50,75	287

 Директор 234-33-88
 Калькулятор
paelidovolen.ru
 Зав. столовой

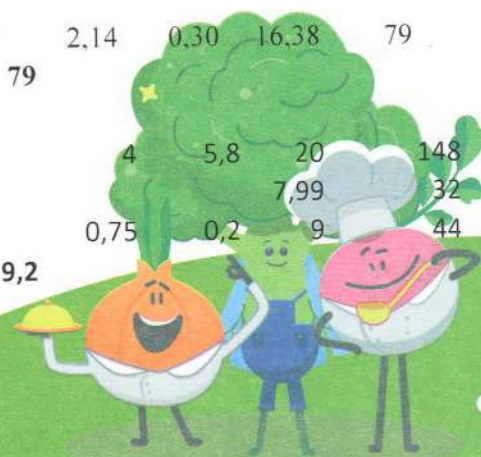


Меню

Дата
Вторник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Плоды свежие яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,13	34
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35	11,7	9,49	65,47	399	
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое по-домашнему	40/160		11,24	14,50	28,83	291
Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	66,80	14,96	15,32	75,93	508	
Комплекс 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	82
Итого:	55,00	20,28	17,08	81,70	564	
Обед						
Холодные закуски						
Горячий бутерброд с сыром (с батоном.)	30/15		6,20	4,90	15,4	131
Вторые блюда						
Голень запеченная	80		22,7	30,4	1,80	371
Рыба филе запеченная с сыром, соусом						
Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/160		10,3	10,9	21,6	226
Гарниры						
Рис отварной	180		4,60	6,50	48	269
Спагетти отварные (масло слив.)	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	20/15		2,14	0,30	16,38	79
Комплекс 9,2 руб						
Каша пшениная вязкая	130		4	5,8	20	148
Чай с сахаром	200/8		7,99			32
Хлеб ржано-пшеничный	17		0,75	0,2	9	44
Итого:	9,2					

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



Меню

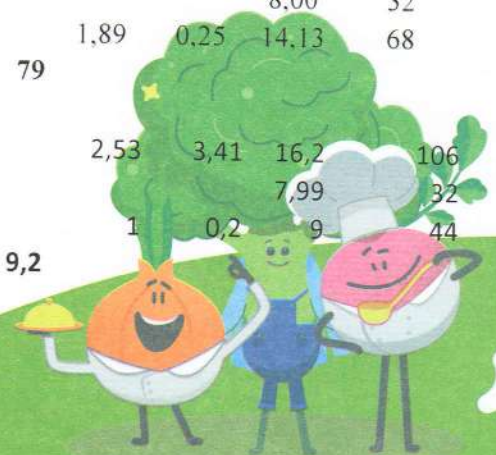
Дата
Среда

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Блинчики со сгущенным молоком	1шт/45/10		3,19	2,52	19,5	114
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого		35	10,17	8,49	78,62	440
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из свеклы отварной с маслом	60		0,85	3,65	5,01	56
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	180		13,00	16,50	24,9	298
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,9	32
Хлеб ржано- пшеничный	20		1,00	0,20	9	44
Итого:		55,00	14,02	16,70	41,80	374
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Бутерброд с сыром батон	30/15		2,40	11,70	15,50	178
Салат-бар (морковь свеж, свекла отв, масло раст)	100		1,30	5,1	7,40	81
Вторые блюда						
Котлеты "Школьные"	90		11,50	9,90	9,60	172
Гуляш из птицы	50/50		14,60	15,30	3,20	209
Запеканка картофельная с мясом	200		14,50	18,20	27,60	331
Гарниры						
Каша гречневая вязкая	180		4,20	5,60	26,41	173
Овощная смесь (европейская) отварная	100		3,60	3,30	8,90	80
Напитки						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
		79				
Комплекс 9,20 руб						
Каша полбяная вязкая	130		2,53	3,41	16,2	106
Чай с сахаром	200/8				7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9	44
Итого:		9,2				

Директор школы
Калькулятор

Звоните по телефону 8(843) 33-33-88

poelidovolen.ru



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
Кисель из концентрата	200		0,02		7,98	32
Печенье весовое	3шт/45		3,52	7,04	37,8	227
Батон	20		2,25	0,87	15,42	79
Итого	35	15,65	17,48	86,25	572	

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов с птицей	40/160		15,44	19,29	45,88	419
Напиток из замороженной черной смородины	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 Столичные	90		12,40	13,50	7,8	199
Рагу овощное	100		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 (капуста кваш, морковь свеж, масло рас)	100		1,50	5,10	4,60	72
Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Горячий бутерброд с сыром (с батонном)	30/15		6,20	4,90	15,40	131

Вторые блюда

Рыба запеченная с овощами	90/30		19,00	11,90	3,10	196
Птица запеченная (цыплята)	90		26,70	24,50	1,00	332
Пельмени Для умников и умниц отварные с маслом слив.	180/5		21,40	17,90	37,70	398

Гарниры

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

Напитки

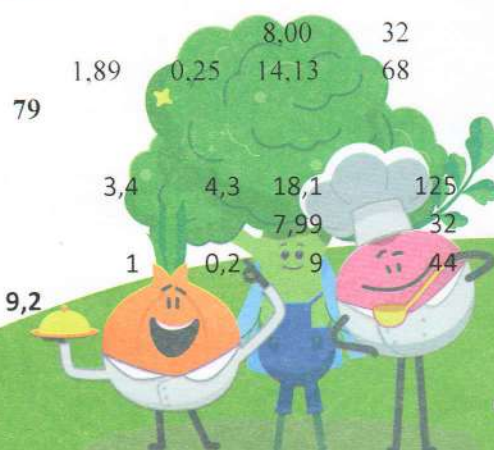
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		1,89	0,25	14,13	68

Комплекс 9,20 руб

Каша геркулесовая вязкая	130		3,4	4,3	18,1	125
Чай с сахаром	200/8				7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	17		1	0,2	9	44
Итого:	9,2					

☎ 8(800) 234-33-88

🌐 Калькулятор
Зав столовой
poelidovolen.ru



Меню

Дата
Пятница

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Бутерброд горячий с сыром (батон)	30/15		6,19	4,66	15,4	131
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,4	175
Чай с сахаром, лимоном	200		0,8	0,06	18,5	79
Вафли весовые	1шт/21		0,62	6,43	13,1	114
Итого		35	12,47	18,67	72,4	499

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
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
Напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,8	91
Итого:		66,80	18,25	16,04	73,11	516

Комплекс 55 руб

Котлеты мясо-картофельные	90		12,30	11,10	8,3	179
Каша рисовая вязкая	120		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

Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Бутерброд с сыром (батон)	30/15		2,40	11,70	15,50	178

Вторые блюда

Шашлык из куриных грудок (на шампуре)	90		15,20	15,30	1,07	201
Рыба филе запеченная с сыром	70/5		17,50	10,60	2,50	175
Сосиски отварные	2шт/100		12,30	11,10	8,30	179

Гарниры

Каша гречневая вязкая	180		3,36	9,2	20,2	178
Макаронные изд.отварные м/раст	180		6,8	5,4	43,1	248

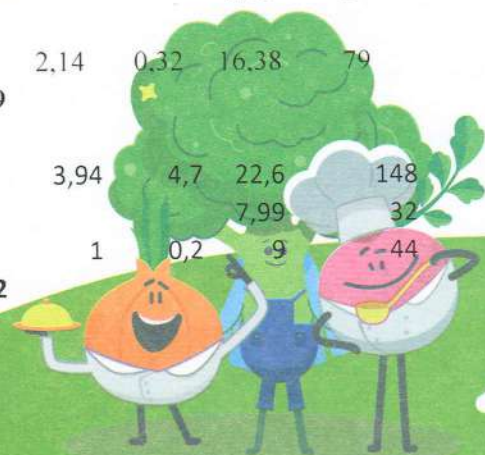
Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		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	30		1	0,2	9	44
Итого:		9,2				

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



Меню

Дата
Суббота

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Обед						
Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Пельмени Для умников и умниц отварные с маслом	170/5		19,00	16,30	33,50	357
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Итого		79				
Комплекс 9,20 руб						
Каша гречневая вязкая	130		5,23	4,76	33,51	198
Чай с сахаром	200/8		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9,00	44
Итого		9,2				

Директор
Калькулятор
Зав. столовой



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»