

# Меню

Дата  
Вторник

Наименование продуктов	Выход	Стоп-те	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Фрукты 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
<b>Итого:</b>	<b>35</b>		<b>11,7</b>	<b>9,49</b>	<b>65,47</b>	<b>399</b>
<b>Горячее бесплатное питание младше</b>						
Фрукты свежие яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое по-домашнему	40/160		11,24	14,50	28,83	291
Панчик из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>	<b>66,80</b>		<b>14,96</b>	<b>15,32</b>	<b>75,93</b>	<b>508</b>
<b>Комплекс 55 руб</b>						
Блишки 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	35		2,66	0,28	17,2	82
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>		<b>20,28</b>	<b>17,08</b>	<b>81,70</b>	<b>564</b>
<b>Обед</b>						
<b>Холодные закуски</b>						
Салат-бар (капуста кваш., морковь, масло раст.)						
Фрукты свежие яблоки	100		1,50	5,10	4,6	72
	100		0,40	0,40	9,8	47
<b>Вторые блюда</b>						
Голень запеченная	80		18,20	18,40	0,50	241
Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
Рыба филе запеченная с сыром, соусом	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
Переменка						
<b>Гарниры</b>						
Рис отварной	180		4,60	6,50	48	269
Спагетти отварные (масло раст.)	180		6,72	6,10	43,1	254
<b>Напитки</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>79</b>					
<b>Комплекс 8,80 руб</b>						
Каша пшеничная вязкая	130		4	5,8	20	148
Чай с сахаром	200/8				7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,2	9	44
<b>Итого:</b>	<b>8,8</b>					

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88

8(800)234-33-88  
poelidovolen.ru

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»





# Меню

Дата  
Среда

## Наименование продуктов

### Завтрак

	Выход	Стоп-тг	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,6	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	11,2	46
Батон	30		2,25	0,87	15,4	79
<b>Итого</b>		<b>35</b>	<b>10,17</b>	<b>8,49</b>	<b>78,6</b>	<b>440</b>

### 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	18,8	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>20,10</b>	<b>18,77</b>	<b>70,73</b>	<b>535</b>

### 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
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>14,02</b>	<b>16,70</b>	<b>41,80</b>	<b>374</b>

### Обед

#### Холодные закуски

Фрукты свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Бутерброд с сыром с батоном	25/15		6,20	4,90	15,40	131
	70		4,40	8,30	1,30	98

#### Вторые блюда

Котлеты школьные	90		11,50	9,90	9,60	172
Рыба запеченная	75		17,30	9,90	3,30	171
Запеканка картофельная с мясом	200		14,50	18,20	27,64	331
Сосиски отварные	2шт/100		10,40	20,10	0,80	226

#### Гарниры

Макаронные изделия отварные (м/раст)	180		6,80	5,40	43,10	248
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	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
		<b>79</b>				

### Комплекс 8,80 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
<b>Итого:</b>		<b>8,8</b>				

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru





# Меню

Дата  
Четверг

Наименование продуктов	Выход	Стоп-тг	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
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	200/8		0,02		7,98	32
Печенье весовое	3шт/51		3,52	7,04	37,8	227
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>	<b>35</b>	<b>15,65</b>	<b>17,48</b>	<b>86,25</b>	<b>572</b>	
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>66,80</b>	<b>18,46</b>	<b>20,09</b>	<b>85,23</b>	<b>601</b>	
<b>Комплекс 55 руб</b>						
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 пшеничный белый	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>15,04</b>	<b>18,75</b>	<b>33,65</b>	<b>363</b>	
<b>Обед</b>						
<b>Холодные закуски</b>						
Салат -бар (капуста кваш, морковь свежая, масло р	100		1,50	5,10	4,60	72
Плоды свежие	100		0,40	0,40	9,80	47
<b>Вторые блюда</b>						
Птица запеченная (цыплята)	100		26,70	24,50	1,00	332
Пельмени для "Для умников и умниц" отвар	180/5		21,40	17,90	37,70	398
<b>Гарниры</b>						
Рис отварной	180		4,60	6,50	48,00	269
<b>Напитки</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
			<b>79</b>			
<b>Комплекс 8,80 руб</b>						
Каша геркулесовая вязкая	130		3,4	4,3	18,1	125
Чай с сахаром	200/8				7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>	<b>8,8</b>					

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





# Меню

Дата  
Пятница

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углы-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд горячий с сыром (батон)	30/15		6,19	4,66	15,42	131
Каша вязкая молочная из рисовой и пшеничной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,37	175
Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
Вафли весовые	шт/21		0,62	6,43	13,12	114
<b>Итого</b>		<b>35</b>	<b>12,47</b>	<b>18,67</b>	<b>72,37</b>	<b>499</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Биточки рыбные из фарша минтая	90		12,20	7,80	5,92	143
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>19,73</b>	<b>15,92</b>	<b>70,88</b>	<b>513</b>
<b>Комплекс 55 руб</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>14,87</b>	<b>14,55</b>	<b>42,15</b>	<b>358</b>
<b>Обед</b>						
<b>Холодные закуски</b>						
Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	47
Бутерброд с маслом (батон)	25/15		6,20	4,90	15,40	131
<b>Вторые блюда</b>						
Шашлык из куриных грудок ( на шампуре)	80		15,20	15,30	1,07	201
Рыба филе запеченная с сыром	70/5		17,50	10,60	2,50	175
Котлеты мясо-картофельные	90		12,30	11,10	8,30	179
<b>Гарниры</b>						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изд.отварные м/раст	180		6,8	5,4	43,1	248
<b>Напитки</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
<b>Итого:</b>		<b>79</b>				
<b>Комплекс 8,80 руб</b>						
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	15		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,8</b>				

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-68

poelidovolen.ru





# Меню

Дата  
Суббота

Наименование продуктов	Выход	Стоим-ти	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Обед</b>						
Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Пельмени Для умников и умниц отварные с соусом Переменка	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
<b>Итого</b>		<b>79</b>				
<b>Комплекс 8,80 руб</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>8,8</b>				



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

