

# Меню



Дата  
Понедельник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/8		6,25	10,66	15,48	184
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,92	5,56	25,06	181
Чай с молоком	180/7		1,36	0,68	9,35	53
<b>Итого:</b>	<b>35</b>	<b>13,54</b>	<b>16,9</b>	<b>49,89</b>	<b>418</b>	

## Горячее бесплатное питание младшие

Салат-бар (морковь свеж, капуста белок. свеж, кукуруза конс, сухарики, масло раст)	60		1,56	6,16	7,78	94
Котлеты Столичные	90		8,10	4,05	3,40	83
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5		6,66	9,02	41,91	276
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Напиток из замороженной черной смородины	180		0,09	0,04	9,64	40
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>	<b>66,80</b>	<b>18,92</b>	<b>19,62</b>	<b>80,42</b>	<b>580</b>	

## Комплекс 55 руб

Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,90	10,60	3,6	150
Рис отварной	180		4,60	6,50	48	269
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,00	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>15,89</b>	<b>17,37</b>	<b>74</b>	<b>520</b>	

## Обед

### Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,80	56
Салат-бар (помидоры свеж, огурцы свеж, фасоль конс, сухарики, масло раст)	100		2,00	6,20	8,10	97

### Вторые блюда

Рыба филе по Московски	80/20		20,20	13,70	1,80	212
Плов с говядиной	40/160		11,90	15,00	42,80	357

### Гарниры

Макаронные изд.отварные с м/сл	180		6,77	5,4	43,13	248
--------------------------------	-----	--	------	-----	-------	-----

### Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
-------------------------------------	-------	--	--	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,40	18,84	91
------------------------------------	-------	--	------	------	-------	----

79

## Комплекс 8,80руб

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	15		1	0,2	9	44

**Итого: 8,8**

Директор

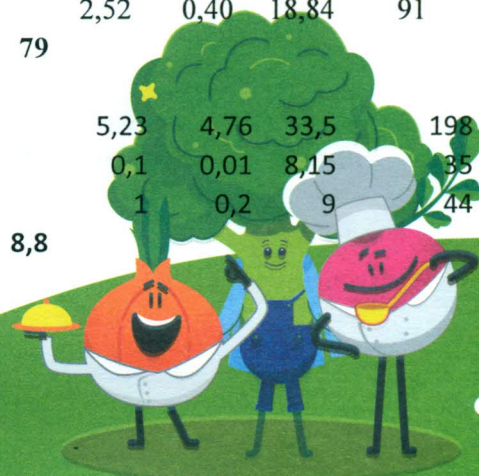
Калькулятор

Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru





# Меню

Дата  
Вторник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	1 шт		6,35	5,75	0,35	79
Блинчики со сгущенным молоком	2шт/90/15		6,03	4,62	36,22	211
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
<b>Итого:</b>	<b>35</b>		<b>12,44</b>	<b>10,38</b>	<b>43,91</b>	<b>321</b>

## Горячее бесплатное питание младшие

<b>Салат-бар (огурцы свеж, помидоры свеж, фасоль конс, сухарики, масло раст)</b>						
	100		0,4	0,4	9,8	47
<b>Тефтели из говядины в соусе томатном</b>	60/30		8,60	2,80	10,90	103
Картофель запеченный	160		4,64	7,71	37,80	239
Чай с молоком	180/7		1,37	0,68	9,35	53
Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>	<b>66,80</b>		<b>18,07</b>	<b>17,31</b>	<b>83,72</b>	<b>568</b>

## Комплекс 55 руб

<b>Шашлычок из куриных грудок с переменной на шампуре</b>						
	70		13,30	13,40	0,90	176
Капуста тушеная	100		2,40	4,10	10	88
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано-пшеничный	20		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>		<b>17,25</b>	<b>17,71</b>	<b>36,15</b>	<b>376</b>

## Обед

### Холодные закуски

<b>Салат-бар (огурцы свеж, капуста Пекинская, кукуруза конс, сухарики, масло раст, зелень)</b>						
	100		2,00	6,20	8,5	99
Бутерброд с сыром (с батоном.)	25/15		6,20	4,90	15,4	131

### Вторые блюда

<b>Шашлычок из куриных грудок с переменной на шампуре</b>						
	90		13,8	14	1	184
Рыба филе запеченная с сыром, Переменной	80/5/10		19,5	13	0,4	197
Жаркое из птицы( грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295

### Гарниры

Спагетти отварные масло слив	180		6,72	6,10	43,1	254
------------------------------	-----	--	------	------	------	-----

### Напитки

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

Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный 1с	20/15		2,14	0,30	16,38	79
------------------------------------	-------	--	------	------	-------	----

Директор

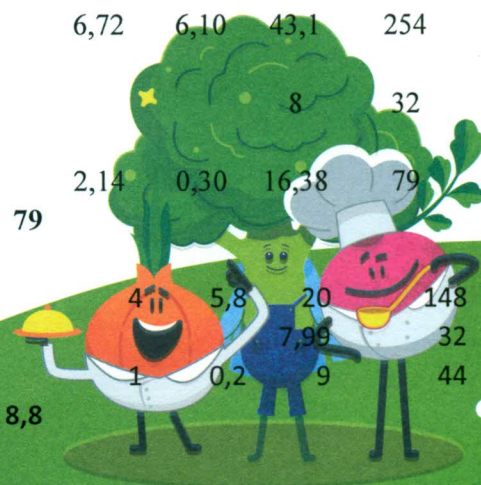
Калькулятор 80 руб

Зав. производством

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

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





# Меню

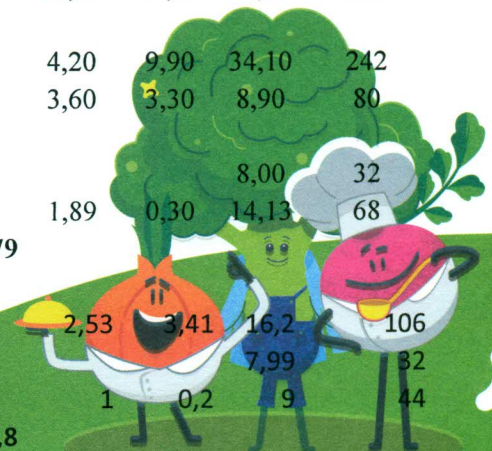
Дата  
Среда

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,76	56
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром	180/7		0,02		7,19	29
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>11,74</b>	<b>9,56</b>	<b>66,49</b>	<b>403</b>	
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Десерт фруктовый яблоки	90		0,36	0,36	8,82	42
Салат-бар (помидоры свеж, капуста белок.свеж, зеленый гор.конс,сухарики, масло раст)	60		1,55	6,12	6,63	89
Гуляш из филе грудок индейки	45/45		11,90	8,20	11,85	169
Каша рисовая вязкая	150		2,30	4,13	23,94	142
напиток на выбор						
Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
Компот из плодов сушеных (урук)	180		0,72	0,06	16,61	71
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>	<b>66,80</b>	<b>18,69</b>	<b>19,18</b>	<b>81,98</b>	<b>583</b>	
<b>Комплекс 55 руб</b>						
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13,00	20,10	25	331
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>13,77</b>	<b>20,25</b>	<b>39,65</b>	<b>396</b>	
<b>Обед</b>						
<b>Холодные закуски</b>						
Плоды свежие яблоки	120		0,48	0,48	11,80	56
Салат-бар (помидоры свеж, капуста свеж, зеленый гор.конс,сухарики, масло раст)	100		1,90	6,2	7,00	93
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,40	11,7	15,50	178
<b>Вторые блюда</b>						
Медальоны из куриных грудок с сыром,томатом	70/5		19,10	19,10	2,50	260
Рыба запеченная (филе)	75		17,40	5,00	3,30	128
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13,00	20,00	24,90	331
<b>Гарниры</b>						
Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,20	9,90	34,10	242
Овощная смесь (европейская) отварная	100		3,60	3,30	8,90	80
<b>Напитки</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный 1с	20/15		1,89	0,30	14,13	68
<b>Итого:</b>	<b>79</b>	<b>2,53</b>	<b>3,41</b>	<b>16,2</b>	<b>106</b>	
Каша полбяная вязкая	150				7,99	32
Чай с сахаром	200/8				9	44
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2		
<b>Итого:</b>	<b>8,8</b>					

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством  
Контакты: 8(800)234-33-88



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





# Меню

Дата  
Четверг

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Масло сливочное порциями	8		0,06	5,8	0,06	53
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,4	175
Чай с молоком	180/7		1,36	0,68	9,35	53
Батон	30		2,25	0,87	15,4	79
<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>12,27</b>	<b>15,66</b>	<b>50,2</b>	<b>413</b>	

## Горячее бесплатное питание младшие

Салат-бар (свекла отварная, морковь свеж, сыр, сухарики, масло раст)	60		1,56	8,72	5,73	117
Сосиски отварные с соусом Переменка	2шт/100/10		10,10	4,80	11,75	131
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	210
Напитки на выбор						
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Компот из замороженной вишни	180		0,1	0,03	10,4	43
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,8	91
<b>Итого:</b>	<b>66,80</b>	<b>19,90</b>	<b>18,36</b>	<b>81,14</b>	<b>586</b>	

## Комплекс 55 руб

Цыплята запеченные	100		26,70	24,50	1	332
Рагу овощное	100		1,90	5,10	11,2	99
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>30,15</b>	<b>29,81</b>	<b>37,45</b>	<b>543</b>	

## Обед

### Холодные закуски

Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,80	56
Салат-бар (морковь свеж, капуста пекинская, кукуруза конс, сухарики, масло раст, зелень)	100		2,00	6,20	8,52	99
Бутерброд с сыром (с батонем)	25/15		6,20	4,90	15,40	131

### Вторые блюда

Гуляш из куриных грудок	60/40		17,30	17,30	2,60	236
Птица запеченная (цыплята)	100		26,70	24,50	1,00	332

### Гарниры

Рис отварной	180		4,60	6,50	48,00	269
Пюре картофельное	180		6,72	6,10	43,10	254

### Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/15		2,14	0,30	16,38	80

Директор

Калькулятор

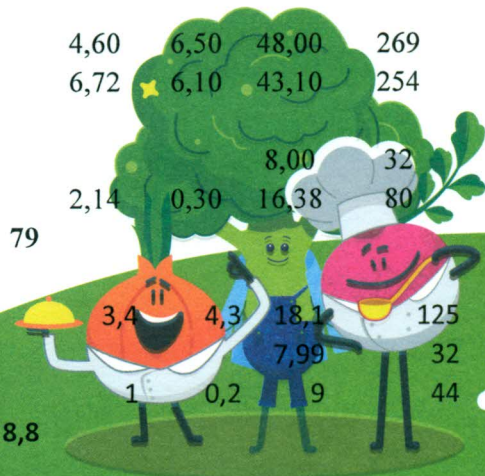
Комплекс 8,80 руб

Зав. производством

Челнинский район

Хлеб ржано-пшеничный

poelidovolen.ru





# Меню

Дата  
Пятница

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом (батон)	35/10		2,78	15,51	18,15	224
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,35	6,79	28,52	208
Кисель из концентрата	180				11,79	47
Вафли весовые	1шт/20		0,78	6,12	12,5	108
<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>9,91</b>	<b>28,42</b>	<b>70,96</b>	<b>587</b>	

## Горячее бесплатное питание младшие

Салат-бар(помидоры свеж, огурцы сол, фасоль конс, сухарики, масло раст)	60		1,67	6,11	7,09	91
Биточки рыбные из фарша минтая	90		9,80	2,01	10,20	98
Пюре картофельное с маслом слив.	150/5		3,32	8,28	22,06	179
Напиток на выбор						
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Напиток из замороженной черной смородины	180		0,09	0,04	9,64	40
Печенье сдобное Шоколадное	1шт/15		1,21	2,3	10,25	66
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>	<b>66,80</b>	<b>18,60</b>	<b>19,09</b>	<b>76,93</b>	<b>561</b>	

## Комплексе 55 руб

Котлеты Домашние (мясо-картофельные)	90		7,10	5,10	10,9	118
Каша гречневая вязкая	180		4,20	5,60	26,41	173
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>12,67</b>	<b>10,95</b>	<b>60,16</b>	<b>394</b>	

## Обед

### Холодные закуски

Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,80	56
Салат-бар (свекла отв, морковь свеж, горошек зел. конс, сухарики, масло раст)	100		1,30	6,10	6,50	87

### Вторые блюда

Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90		17,10	17,20	1,20	226
Рыба филе по-Итальянски с сыром	80/5		19,90	4,30	2,40	128
Гуляш из говядины	50/50		15,20	17,70	2,84	231

### Гарниры

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изд.отварные масло слив.	180		6,8	5,4	43,1	248

### Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
-------------------------------------	-------	--	--	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с

Директор

Калькулятор

Комплексе 8,80 руб

Зав. производством

Спагетти отварные с маслом раст.

Чай (800) 204-83-88

Хлеб ржано-пшеничный

poelidovolen.ru



20/15

150

200/8/5

20

Итого:

79

2,14

0,30

16,38

79

3,94

4,7

22,6

148

7,99

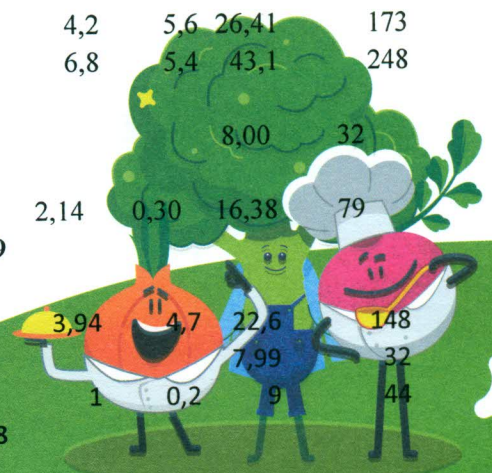
32

9

44

0,2

8,8





# Меню

Дата  
Суббота

Наименование продуктов	Выход	Стои-т	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Обед</b>						
Флоды свежие яблоки	100		0,48	0,48	11,80	56
Сосиски отварные	2шт/100		10,40	20,10	0,80	226
Спагетти отварные с м/слив	180		6,02	4,80	38,30	220
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,25	0,30	11,25	55
<b>Итого</b>		<b>79</b>				

## Комплексе 8,80 руб

Каша гречневая вязкая	150		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



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»