

Меню

Дата

Понедельник

Наименование продуктов

Завтрак

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Масло сливочное порциями	10		3,94	3,99		66
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Напиток из вишни	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		15,9	16,267	83,379	485

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Котлеты из птицы запеченные	90		9,77	12,91	5,22	174
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,40	41,80	242
Напиток из вишни	200		0,02		7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Фруктовое пюре	1/125		0,18	1,119	1,2	16
Итого:	92,76		16,50	15,50	77,7	581

Комплекс 66 руб

Пельмени для умников и умниц отварные с маслом	180/5		15,90	13,40	38,197	337
Кисель из концентрата	200		0,10	0,10	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,00	0,20	9	77
Итого:	66,00		17,50	13,80	64,127	420

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,36	0,36	8,80	42
Бутерброд с маслом	30.окт		6,20	4,90	15,40	131

Вторые блюда

Шашлык из куриной грудки	100		13,2	13,8	2,5	188
Котлеты из птицы запеченные с сыром	90		8,09	9,93	7,071	150
Горбуша по-масковски	80/20		10,40	12,70	10,98	198

Гарниры

Макаронные изделия отварные	180		6,72	6,1	43,08	254
Каша гречневая рассычатая	180		7,9	6,479	50,2	291
Овощная смесь отварная	100		3,55	3,327	8,88	80

Напитки

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

93

Комплекс 10,30 руб

Макароны 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

Масло сливочное порциями
Макароны отварные с сыром, маслом
Напиток из урюка
Батон

Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
10		0,8	7,25	0,8	66
180/5		4,6	5,08	32,55	201
200		0,02		7,98	32
30		1,875	0,725	12,85	66
Итого:	45	9,581	15,865	56,04	458

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из белокачанной капусты
Жаркое из филе куриных грудок
Напиток яблочный
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный
Батончик в ассортименте

60		0,42	0,06	1,14	7
30/160		14,47	11,33	27,25	269
200					0
20/20		2,52	0,36	18,84	91
1/30		2,493	8,628	18,541	70
Итого:	92,76	19,93	20,38	65,779	585

Комплекс 66 руб

Фрикассе из куриных грудок
Каша рисовая вязкая
Напиток яблочный
Хлеб ржано-пшеничный

45/45		22,80	24,60	1,583	319
150		3,80	5,40	40,01	224
200		0,02	0,00	7,9	32
30		1,50	0,30	13,5	77
Итого:	66,00	28,11	30,43	63,066	367

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки
Салат картофельный с огурцами
Бутерброд горячий с сыром

100		0,30	0,30	8,80	42
100		1,48	5,25	10,07	94
30/15		6,10	4,60	15,40	131

Вторые блюда

Фрикассе из куриных грудок
Сосиски отварные
Тефтели из говядины в соусе томатном

50/50		10,76	14,17	6,93	178
100		12,2	10,264	3	153
60/40		10,216	27,091	27,01	257

Гарниры

Спагетти отварные
Рис отварной

180		6,7	6,07	43,08	254
180		4,6	6,5	48,01	269

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
-------	--	------	------	-------	----

93

Комплекс 10,30 руб

Каша пшенная вязкая
Чай с сахаром
Хлеб ржано-пшеничный

120		4	5,8	20	148
180/5				7,99	32
15		0,75	0,2	9	44

Итого: 10,3

Директор
Калькулятор
Зав. столовой



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ КАЗАНЬ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

Дата
Среда

Наименование продуктов

Завтрак

Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
30/10/10		9,03	11,83	32,1	272
150/5		3,55	2,9	22,3	130
200		0,02		7,98	32
Итого	45	11,9	10,6	76,08	421

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,709	3,052	6,759	58
Гуляш из филе грудок индейки	45/45	8,70	11,50	4,40	103
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	174
Напиток из шиповника	200	0,02		7,99	42
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20	2,52	0,36	18,84	91
Маффин классический	30	2,168	4,341	11,864	101
Итого:	92,76	19,12	19,63	87,787	616

Комплекс 66 руб

Бифштекс рубленый по-домашнему	90	11,50	14,85	10,026	220
Спагетти отварные	150	5,30	6,10	29,124	193
Чай с сахаром	200/8	0,80	0,64	9,46	42
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,00	0,20	9	77
Итого:	66,00	19,20	21,30	62,11	513

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100	0,40	0,40	9,80	56
Яйцо под соусом переменка с з/горошком	48/10/10	1,50	5,09	8,20	55

Вторые блюда

Горбуша запеченная с сыром, соусом переменка	80/10/10	23,051	11,5	3,932	212
Бифштекс рубленый по-домашнему с соусом для запекания	90/10	10,40	20,10	0,80	226
Грудка куриная по-французски	180	17,00	28,80	16,90	397
Гуляш из куриных грудок	50/50	14,42	18,30	27,65	331

Гарниры

Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	6,5	50,24	291
Макаронные изделия отварные м/раст	180	6,72	6,10	43,06	254

Напитки

Чай пакетированный с сахаром	200/8			13,10	53
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	44
Итого:	93				

Комплекс 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



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ КАЗАНЬ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

Дата
Четверг

Наименование продуктов

Завтрак

Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом

Блинчики со сгущенным молоком

Компот из свежих плодов яблоки

Батон

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

150/5 6,03 7,9 30,15 198

45/20 1,55 2,94 22,27 122

200 0,1 0,1 12,43 52

30 2,25 0,87 15,42 79

Итого 45 10,7 14,058 81,186 443

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды и ягоды свежие яблоки

Плов с говядиной

Компот из свежих плодов (яблоки)

Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный

Печенье сдобное шоколадное

100 0,931 3,051 5,645 54

30/160 12,22 15,61 49,03 324

200 0,02 7,99 32

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

15 3,195 2,524 19,5 114

Итого: 92,76 20,07 20,38 87,039 604

Комплекс 66 руб

Котлеты куриные нежные

Каша полбяная вязкая

Напиток из вишни

Хлеб ржано-пшеничный

90 14,36 15,70 29,2 316

150 3,50 4,60 19,422 134

200 0,02 0,00 7,9 32

30 1,00 0,20 9 77

Итого: 66,00 15,88 16,02 50,77 490

Обед

Холодные закуски

Плоды и ягоды свежие яблоки

Салат из свеклы отварной (с маслом)

Бутерброд горячий с сыром (батон вс)

100 0,36 0,36 8,80 42

100 1,42 6,08 8,36 94

30/15 1,10 0,20 3,80 121

Вторые блюда

Нагетсы куриные

Плов с говядиной

Котлеты куриные нежные запеченные с сыром

96 12,20 15,60 46,00 209

30/160 13,60 15,50 35,90 335

90/10 20,40 16,40 44,20 406

Гарниры

Рис отварной

Спагетти отварные

Картофель запеченный

180 4,8 6,5 48,01 269

180 6,722 6,079 43,08 254

180 3,55 3,30 8,88 80

Напитки

Напиток из урюка

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с

200 0,04 8,13 34

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

93

Комплекс 10,30 руб

Каша гречневая вязкая

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

110 2,58 3,4 16,23 105

180/5 5,13 21

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

Плоды свежие яблоки

Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной

крупы с маслом

Напиток из вишни

печенье весовое

Батон

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

100

0,36

0,36

8,8

42

150/5

4,66

5,32

25,37

175

200

0,02

7,98

32

12,8

1,104

2,208

11,8

71

30

1,5

0,5

10,2

52

Итого

45

7,059

6,48

59,6

437

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из моркови

60

0,86

3,65

5,02

56

Котлеты апепетитные запеченные

90

8,03

8,48

1,24

113

Пюре картофельное

150

3,20

4,65

22,03

146

Чай с сахаром

200/8

0,12

0,03

11,60

48

Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный

20/20

2,52

0,36

18,84

91

Вафли весовые

21

15

60

Итого:

92,76

17,12

16,40

80,9

547

Комплекс 66 руб

Жаркое из филе куриных грудок

40/160

16,29

13,61

43,205

360

Кисель из концентрата

200

0,07

0,01

8,139

34

Хлеб ржано-пшеничный

30

1,00

0,20

9

77

Итого:

66,00

17,85

13,90

64,84

403

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки

100

0,36

0,36

8,80

42

Бутерброд с сыром

30/15

6,20

4,86

15,42

131

Вторые блюда

Жаркое филе из куриных грудок

30/160

12,83

26,67

1,474

297

Голень куриная в сливочном маринаде

100

22,75

24,68

1,583

319

Котлеты апепетитные запеченные

90

10,069

9,86

7,99

161

Гарниры

Овощная смесь отварная

100

3,55

3,327

8,885

80

Пюре картофельное

180

4,125

5,467

25,7

173

Макаронные изд.отварные м/раст

180

6,72

6,1

43,06

254

Напитки

Напиток яблочный

200

8,00

32

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с

20/20

2,52

0,36

18,84

91

93

Комплекс 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



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ КАЗАНЬ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

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

