

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения

Меню

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания
АО "Департамент продовольствия и социального питания г.Казани"

А.К.Агапова



Акционерное общество "ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ г.КАЗАНИ" МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани
с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением
в столовых общеобразовательных школ г.Казани (cook & chill)

1 -я неделя ОКТЯБРЬ

с 10 по 15 октября, с 24 по 29 октября 2022г,

№Сб. пер 1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ттк 2019 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	75		0,83	0,2	2,85	18
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
ттк 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	80		5,89	12,0	8,912	168
	сред.		2,23	5,88	9,69	102
1-ЫЕ БЛЮДА						
сб.1983 Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ттк 2020 Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,47	178
ттк 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ттк 2022 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	80/5		25,3	24,14	0,411	321
ттк 2020 Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		19,06	20,45	3,17	272
ттк 2016 Лазанья с мясом	160		17,7	24,1	25,9	410
ттк 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ттк 2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/30		12,8	10,1	78	455
	сред.		17,36	23,17	44,50	463
ГАРНИРЫ						
ттк 2014 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ттк 2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ттк 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		4,94	5,09	26,10	169
НАПИТКИ						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ттк 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,07	0,01	9,60	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Итого с
самост.бл 73,00
юдом-
итого- 73,00

#poelidovolen

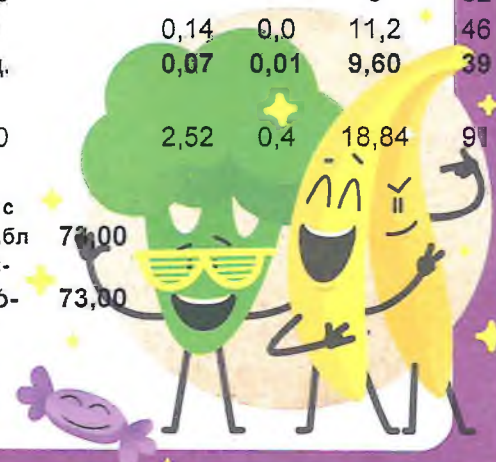
Директор
Калькулятор
Зав. производством

Tasy

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88



Меню

№Сб. р. день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
23/2015 Салат из свежих помидоров (с луком)	100		1,05	6,18	3,61	77
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		2,17	7,37	10,47	118
1-ые БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свежей капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,75	7,5	12,57	133
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
	сред.		15,66	12,63	4,23	191
ТТК2022 Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5		21,4	22,5	38,3	442
	сред.		19,20	25,75	27,60	420
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК2014 Макароны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		5,19	6,43	36,38	225
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, урюком	200/8/10		0,5	0,0	13,28	56
348/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	129
	сред.		0,75	0,06	21,92	92
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Итого с
самост.бл
юдом-
Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»



Меню

№Об. рег. 3-ий день

Наименование блюд

выход стоимости белки жиры углев. ККАл

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

сб.2013	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ткк2013	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100		1,29	10,1	3,61	11
ткк2019	Ассорти овощное (огурцы,помидоры свежие, масло растит.)	40/40/5		0,9	5,15	2,85	62
ткк 2016	Салат из фасоли , кукурузы с сыром,сухариками	80		5,89	12,0	8,912	16
10/2001	Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,80	13
68/2015	Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	12
		сред.		1,79	8,00	7,18	10

1-ые БЛЮДА

103/2015	Суп картофельный с вермишелью,с куриными грудками	250/10		4,61	4,5	21,1	14
----------	---	--------	--	------	-----	------	----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ткк2022	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20		11,8	13,6	7,91	20
ткк 2021	Гуляш из индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	20
ткк 2021	Рыба запеченная (филе)	80		18,5	10,6	3,5	18
ткк 2022	Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20		16,6	20,7	4,3	26
		сред.		15,38	15,05	4,74	21

ткк 2022	Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	35
ткк2019	Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	51
		сред.		18,13	22,61	38,85	43

ГАРНИРЫ

ткк 2016	Картофель запечённый (с паприкой)	150		3,5	8,2	28,4	20
ткк2016	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	17
ткк 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	8
		сред.		3,87	5,79	21,20	15

НАПИТКИ

ткк 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	3
ткк 2021	Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	4
		сред.		0,04	0,04	9,95	4

	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	6
--	---	-------	--	------	-----	-------	---

Итого с
самост.бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00

#poelidovolen

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Tasy

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88



Меню

№Сб. рен. день

Наименование блюд

	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	75		0,53	0,1	1,43	8
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки куриные, морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	100		6,5	12	1,80	142
ТТК 2016 Салат "Каприз" (помидоры св., кукуруза, сыр, сухарики, м/растит.)	80		2,2	9,6	4,5	115
ТТК 2021 Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	128
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
	сред.		2,09	6,22	6,02	89,6

1-ые БЛЮДА

88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,43	6,5	7,42	103
---	----------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52	178
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2019 Цыплята запечённые	100		26,7	24,5	1	332
ТТК 2022 Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229
	сред.		18,72	16,51	3,84	238

ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.		19,85	25,20	38,80	463

ГАРНИРЫ

ТТК 2014 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
ТТК 2016 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
204/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		4,91	7,02	37,11	232

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Напиток из замороженной клюквы	200		0,12	0,03	11,6	48
	сред.		0,09	0,02	9,87	41

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
---	-------	--	------	-----	------	-----

Итого с
самост.бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Tasy

#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88



Меню

№Сб. р.г. 5 день

Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

сб.2013	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК2022	Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консерв., масло раст.)	100		1,5	8,6		12
ТТК 2016	Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св. огурцы солён, м/р)	100		2,6	8,4	6,7	11
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидоры)	75		0,83	0,2	2,85	18
53/2013	Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
ТТК 2015	Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
		сред.		1,28	5,48	9,47	94

1-ые БЛЮДА

97/2015	Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	11
---------	------------------	-----	--	------	-----	------	----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	17
ТТК 2021	Котлеты "Школьные" с соусом томатным	80/20		11,5	11,23	8,52	17
ТТК 2021	Шашлык из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	21
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	22
ТТК 2021	Гуляш из индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	20
		сред.		14,24	14,52	3,27	20
438/2004	Азу с говядиной	50/150		17,2	21,0	19	33
ТТК2017	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	4шт/140/30		37,4	11,3	45,13	43
		сред.		27,30	16,15	32,07	386

ГАРНИРЫ

ТТК2020	Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	17
ТТК2016	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	17
79/2015	Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	15
		сред.		4,12	6,20	23,62	16

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
		сред.		0,07	0,01	9,60	39

	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
--	---	-------	--	------	-----	-------	----

Итого с
самост.бл 73,00

Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Tasy

#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

Меню

Ланч

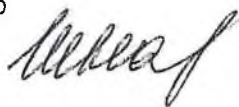
№Сб. рей 6 день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

23/2015	Салат из свежих помидоров (без лука)	100	1,05	6,2	3,6
тк 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5	21,4	22,5	38,3
тк 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84
	Итого-	73,00	24,97	29,06	68,7

Начальник отдела по организации питания
Зав. производством
Калькулятор



Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

