

"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)

2 - я неделя ОКТЯБРЬ

с 3 по 8 октября, с 17 по 22 октября 2022 г

№Сб.реу 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
	<b>сред.</b>			<b>2,23</b>	<b>5,88</b>	<b>9,69</b>	<b>102</b>

### 1-ЫЕ БЛЮДА

102/2015	Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
----------	--	--------	--	------	-----	------	-----

### ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2019	Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2021	Грудка куриная в томатном соусе	60/40		2,2	12,1	2,9	170
	<b>сред.</b>			<b>9,92</b>	<b>12,11</b>	<b>4,71</b>	<b>181</b>
ТТК 2021	Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
ТТК 2016	Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2019	Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,94	510
	<b>сред.</b>			<b>19,29</b>	<b>26,84</b>	<b>35,77</b>	<b>464</b>

### ГАРНИРЫ

ТТК 2016	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2014	Макаронные изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>			<b>4,96</b>	<b>4,84</b>	<b>26,11</b>	<b>167</b>

### НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021	Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	<b>сред.</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,95</b>	<b>40,5</b>

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с  
Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

*Тая*

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

#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



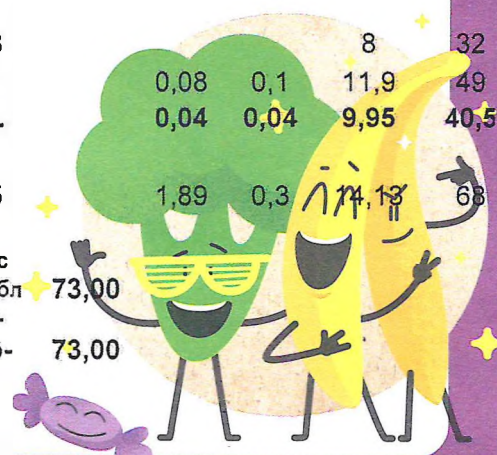
WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88





# Меню

№Сб. рел 7 день

## Наименование блюд

	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
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
49/2004 Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,78	132
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
ТТК 2021 Салат с фасолью (фасоль консер, морковь отв, огурцы солён, м/раст.)	100		3,1	8,4	8,6	123
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	75		0,53	0,1	1,43	8
	<b>сред.</b>		<b>2,23</b>	<b>6,54</b>	<b>8,66</b>	<b>103</b>

## 1-ые БЛЮДА

82/2015 Борщ со свеж. капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,3	6,4	10,65	113
--	----------	--	-----	-----	-------	-----

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
	<b>сред.</b>		<b>15,66</b>	<b>12,63</b>	<b>4,23</b>	<b>191</b>
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5		21,4	22,5	38,3	442
ТТК 2021 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	<b>сред.</b>		<b>18,75</b>	<b>19,25</b>	<b>29,90</b>	<b>369</b>

## ГАРНИРЫ

ТТК 2020 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
ТТК 2014 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>4,97</b>	<b>6,13</b>	<b>29,20</b>	<b>194</b>

## НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>9,67</b>	<b>40</b>

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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



# Меню

№Сб. рещ

3-ий день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ттк2013 Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100		1,29	10,1	3,61	111
ттк2019 Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.)	40/40/5		0,9	5,15	2,85	62
68/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
ттк 2019 Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	100		6,5	12	1,80	142
ттк 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>1,91</b>	<b>7,99</b>	<b>7,13</b>	<b>109</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ттк 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52	178
ттк 2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
ттк 2021 Рыба запеченная (филе)	80		18,5	10,6	3,5	182
ттк 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20		16,6	20,7	4,3	266
	<b>сред.</b>		<b>16,42</b>	<b>15,41</b>	<b>4,71</b>	<b>222</b>
ттк 2021 Запеканка картофельная с мясом	200		14,4	18,3	27,7	331
ттк2021 Вареники с творогом, со сгущённым молоком	200/30		27,3	9,6	57,7	430
	<b>сред.</b>		<b>20,85</b>	<b>13,95</b>	<b>42,70</b>	<b>380,5</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ттк 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150		3,5	8,2	28,4	202
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ттк 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>12,00</b>	<b>18,30</b>	<b>85,0</b>	<b>551,0</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ттк 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>37</b>
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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

*Таш*

#poelidovolen

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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





# Меню

№Сб. рет 4 день

## Наименование блюдо

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 2016	Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100	2,08	15,24	6	170
ТТК 2022	Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100	1,5	8,6	9	27
ТТК 2016	Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св. огурцы солён, м/р)	100	2,6	8,4	6,7	114
53/2013	Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/раст.)	100	1,21	5,2	10,9	96
	<b>сред.</b>		<b>1,57</b>	<b>7,58</b>	<b>8,87</b>	<b>112</b>

### 1-ые БЛЮДА

88/2015	Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,33	6,4	7,56	120
---------	---	----------	------	-----	------	-----

### ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Рыба запечённая с овощами	75/25	15,8	9,9	2,61	163
ТТК 2021	Люля кебаб с соусом томатным	80/20	14,5	14,2	6,91	217
ТТК 2021	Гуляш из индейки	50/50	14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2020	Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	397
	<b>сред.</b>		<b>16,92</b>	<b>18,10</b>	<b>3,64</b>	<b>244</b>

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	528
	<b>сред.</b>		<b>19,85</b>	<b>25,20</b>	<b>38,80</b>	<b>463</b>

### ГАРНИРЫ

ТТК 2016	Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2014	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,4	43,13	248
ТТК 2016	Картофель тушёный	180	3,9	12,7	29,4	249
	<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>7,89</b>	<b>32,98</b>	<b>223</b>

### НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,1	34
348/2015	Компот из плодов сушёных (урюк)	200	1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,53</b>	<b>0,04</b>	<b>19,35</b>	<b>81</b>

	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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

*Tales*

#poelidovolen

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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



# Меню

№Сб. день

## Наименование блюда

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	80		5,89	12,0	8,912	168
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
ТТК 2016 Салат "Каприз" (помидоры св., кукуруза, сыр, сухарики, м/растит.)	80		2,2	9,6	4,5	115
23/2015 Салат из свежих помидоров (без лука)	100		1,05	6,2	3,6	77
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>2,04</b>	<b>7,24</b>	<b>8,96</b>	<b>111</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
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
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20		11,8	13,6	7,91	200
ТТК2020 Говядина со стручковой фасолью	40/50		15,6	21,6	4	274
	<b>сред.</b>		<b>12,42</b>	<b>12,25</b>	<b>3,14</b>	<b>172</b>
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/25		29,5	9,4	39,2	364
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5		21,4	22,5	38,3	442
	<b>сред.</b>		<b>25,45</b>	<b>15,95</b>	<b>38,75</b>	<b>403</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК2016 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>		<b>3,98</b>	<b>7,85</b>	<b>34,10</b>	<b>224</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,2	46
	<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>9,67</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102

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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

*Talif*

#poelidovolen

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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





# Меню

Ланч

№Сб. пер 6 день

**СУББОТА**

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

71/2015	Овощи натуральные свежие (помидоры)	75	0,83	0,2	2,85	18
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	22
309/2015	Спагетти отварные	180	6,8	3,9	43,2	23
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05		8,13	34
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>20,60</b>	<b>24,48</b>	<b>73,82</b>	<b>60</b>

Начальник отдела по организации питания  
Зав. производством  
Калькулятор



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

