

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения

# Меню

"Утверждаю"

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

*А.К.Арапова*  
А.К.Арапова

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

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

1 - я неделя ДЕКАБРЬ

с 5 по 10 декабря, с 19 по 24 декабря 2022г,

№Сб.реу 1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
47/2015 Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75		5,2	10,5	7,8	147
	<b>сред.</b>		<b>2,15</b>	<b>7,57</b>	<b>11,78</b>	<b>125</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
ТТК 2021 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2021 Гуляш из филе грудок индейки	40/40		8	10,0	1,7	130
	<b>сред.</b>		<b>13,17</b>	<b>12,01</b>	<b>4,07</b>	<b>176</b>
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
ТТК 2022 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2019 Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
	<b>сред.</b>		<b>19,29</b>	<b>26,84</b>	<b>35,77</b>	<b>4</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК 2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2014 Макароны изделия отварные (с м/р)	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>
<b>НАПИТКИ</b>						
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	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

Итого с  
самостоятель-  
ным  
Итого- 73,00  
73,00



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



# Меню

№Сб. пер **2 день**

## Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

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

338/2015	Плоды 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
52/2015	Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100	1,43	6,09	8,36	94
ТТК 2016	Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100	2,08	15,24	6	170
ТТК 2016	Салат "Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159

сред. 3,10 7,92 9,38 122

### 1-ые БЛЮДА

82/2015	Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10	3,9	8,2	12,8	142
---------	---	-----------	-----	-----	------	-----

### ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021	Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10	22	30,1	1,70	365
ТТК 2022	Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
		сред.	16,07	17,20	4,12	235

ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	160/5	19	16,3	33,5	357
ТТК 2021	Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295
		сред.	17,55	16,15	27,50	326

### ГАРНИРЫ

ТТК 2020	Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175
ТТК 2014	Спагетти отварные (с маслом растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
139/2015	Капуста тушёная	180	4,21	7,4	18	159
		сред.	4,96	6,37	29,19	178

### НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,15	46
		сред.	0,07	0,01	9,58	39,00

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
---	-------	------	-----	-------	----

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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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

#poelidovolen



# Меню

№Сб. рел.

3-ий день

Наименование блюда

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

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

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88
67/2015	Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126
ТТК 2019	Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113
49/2004	Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>1,91</b>	<b>7,06</b>	<b>8,85</b>	<b>108</b>

## 1-ые БЛЮДА

103/2015	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123
----------	-------------------------------	-----	------	-----	------	-----

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Котлеты "Пожарские"	90	11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2022	Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	75/5	20,4	20,3	2,7	277
ТТК 2021	Рыба запеченая (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171
ТТК 2022	Нагетсы куриные	5шт/80	16,3	19,7	2,82	250
	<b>сред.</b>		<b>16,37</b>	<b>14,98</b>	<b>4,61</b>	<b>218</b>
ТТК 2021	Запеканка картофельная с мясом	200	14,4	18,3	27,667	331
ТТК 2021	Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357
	<b>сред.</b>		<b>13,17</b>	<b>16,67</b>	<b>35,21</b>	<b>344</b>

## ГАРНИРЫ

ТТК 2016	Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242
ТТК 2016	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>12,70</b>	<b>20,00</b>	<b>90,9</b>	<b>591,00</b>

## НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
699/2004	Напиток Лимонный	200	0,14		24,43	101
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>16,22</b>	<b>67</b>

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

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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



# Меню

№Сб. день

## Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

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

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
37/2015	Салат картофельный с солён.огурцами, зелёным горошком	100/5	1,46	5,3	9,83	98
ТТК2022	Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100	1,5	8,6	9	101
ТТК 2021	Салат с фасолью (фасоль консер, морковь отв, огурцы солён, м/раст.)	100	3,1	8,4	8,6	128
№1/2015	Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
		<b>сред.</b>	<b>1,79</b>	<b>6,89</b>	<b>10,94</b>	<b>114</b>

### 1-ые БЛЮДА

88/2015	Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10	3,33	6,4	7,56	138
---------	--	-----------	------	-----	------	-----

### ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Рыба запечённая с овощами	75/25	15,8	9,9	2,61	163
ТТК 2021	Люля кебаб	80	14,3	13,1	5,5	195
ТТК 2021	Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209
ТТК2020	Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391
		<b>сред.</b>	<b>16,86</b>	<b>17,82</b>	<b>3,29</b>	<b>240</b>

ТТК 2021	Макаронник с мясом (запечённый), с маслом	180/3	16,7	36	30,2	512
ТТК 2022	Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525
		<b>сред.</b>	<b>19,15</b>	<b>35,65</b>	<b>29,90</b>	<b>519</b>

### ГАРНИРЫ

ТТК2016	Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
ТТК2014	Макаронные изделия отварные (с м/р)	180	6,77	5,4	43,13	248
ТТК2019	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 черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05		8,13	
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
		<b>сред.</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</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



#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



# Меню

№Сб. пер. 5 день

## Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 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
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
67/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>2,03</b>	<b>6,16</b>	<b>12,17</b>	<b>113</b>

## 1-ые БЛЮДА

96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
--	-------	--	------	-----	------	-----

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

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) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
ттк 2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
ттк 2022 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	<b>сред.</b>		<b>17,80</b>	<b>18,35</b>	<b>3,46</b>	<b>249</b>
ттк 2017 Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3шт/105/25		26,3	28,9	44,1	366
ттк 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	160/20		19	23,7	34,3	427
	<b>сред.</b>		<b>22,65</b>	<b>26,30</b>	<b>39,20</b>	<b>397</b>

## ГАРНИРЫ

ттк 2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ттк 2020 Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22,03	146
	<b>сред.</b>		<b>3,94</b>	<b>5,58</b>	<b>35,02</b>	<b>208</b>

## НАПИТКИ

ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ттк 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	39
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	

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

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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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



# Меню

Ланч

№Сб. рег 6 день

СУББОТА

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

338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
ттк2014 Спагетти отварные (с м/р)	180	6,77	5,4	43,14	248
389/2015 Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого-	73,00	20,50	26,51	81,35	655

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