

"Согласовано"
Директор Общеобразовательного учреждения

Меню

"Утверждаю"
Заместитель генерального директора по организации питания
АО "Департамент продовольствия и социального питания г.Казани"
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 с 8 по 13 января, с 22 по 27 января 2024 г

1 - я неделя ЯНВАРЬ

№Сб.реш 1 день

Наименование блюд

	выход	стоимост.	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023 Салат-бар	100		1,5	5,1	5,5	75
капуста свежая	50					
морковь свежая	45					
масло растительное	5					
	сред.		2,70	3,47	10,23	84

1-ЫЕ БЛЮДА

97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
--------------------------	-----	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2023 Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,8	14,7	8	216
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,9	212
ТТК 2013 Гуляш из индейки	45/45		9,00	11,30	1,9	146
№3/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.		13,08	15,05	3,15	200
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		11,1	13,3	34,5	205

сред. 11,10 13,30 34,50 305

ГАРНИРЫ

№3/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
№3/2015 Макароны изделия отварные (м/слив.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
	сред.		4,87	4,76	26,14	167

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,07	0,01	9,58	39,0

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

15/15 1,89 0,25 14,13 68

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Итого с
самост.бл 79,00 15,76 17,03 68,44 496
юдом-
#poelidovolen 79,00 19,90 20,07 52,99 474

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

Меню

№Сб. день

Наименование блюда

выход

стоимост.белки

жиры

углев.

ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015 Фрукты свежие (яблоки)

100

0,4

0,4

9,8

47

ТТК 2023 Салат-бар

100

1,5

5,1

4,6

72

капуста квашеная

50

морковь свежая

45

масло растительное

5

сред.

0,63

1,83

4,80

39,7

1-ые БЛЮДА

88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной

250/10

2

6,7

12,7

120

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2019 Голень запечённая

80

18,20

18,40

0,50

241

ТТК 2022 Гуляш из говядины

45/45

13,7

15,90

2,60

208

ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка

80/5/10

19,8

14,2

3,2

221

сред.

17,23

16,17

2,10

223

ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.

180/5

21,4

17,9

37,733

398

ТТК 2023 Жаркое по-домашнему (с говядиной)

40/160

11,2

12,4

28,8

273

сред.

16,30

15,15

33,27

336

ГАРНИРЫ

304/2015 Рис отварной

180

4,6

6,5

48

269

309/2015 Спагетти отварные (масло сливоч.)

180

6,72

6,1

43,1

254

ТТК 2023 Капуста тушёная

180

4,32

7,4

18,24

160

сред.

5,21

6,68

36,45

228

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном

200/8/5

0,05

8,13

34

ТТК 2023 Напиток из вишни

200

0,12

0,0

11,6

48

сред.

0,09

0,02

9,87

400

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

15/15

1,89

0,25

14,13

68

Итого с
самост.бл
юдом-

79,00

18,91

17,25

62,06

484

Итого-

79,00

25,06

24,95

67,34

600

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

№Сб. реп. 3-ий день

Наименование блюд

выход стоимост белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2023 Салат-бар	100	1,3	5,1	7,4	84
морковь свежая	50				
свекла отварная	45				
масло растительное	5				
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
	сред.	2,63	3,47	10,87	86,3

1-ые БЛЮДА

96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,56	6,9	17,26	134
--	-------	------	-----	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Гуляш из птицы	50/50	14,6	15,3	3,20	209
ТТК 2020 Рыба запеченая	75	17,30	9,90	3,3	171
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	сред.	13,44	13,80	4,23	195
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом	200	14,5	18,2	27,647	331
	сред.	14,47	18,24	27,65	331

ГАРНИРЫ

303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
309/2015 Макароны изделия отварные (м/раст.)	180	6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,6	3,3	8,9	80
	сред.	4,87	4,76	26,14	167

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
648/2004 Напиток яблочный	200			13,1	53
	сред.	0,03	0,00	10,62	

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
---	-------	------	------	-------	----

Итого с самост.бл юдом-	79,00	19,65	22,06	67,97	551
Итого-	79,00	23,49	22,38	70,68	582

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

№Сб. рег 4 день

Наименование блюд

	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2023 Салат-бар	100		1,5	5,1	4,6	72
капуста квашеная	50					
морковь свежая	45					
масло растительное	5					
	сред.		0,63	1,83	4,80	140
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10		7	6,3	26,4	191
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами	90/30		19	11,9	3,1	196
ТТК 2023 Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
	сред.		19,37	16,63	3,97	242
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	180/5		21,4	17,9	37,733	398
ТТК 2021 Плов с птицей	50/150		18,9	22,1	40	442
	сред.		20,15	20,00	38,87	420
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК 2021 Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146
	сред.		4,87	5,77	37,70	223
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	51
ТТК 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
	сред.		0,43	0,03	13,32	57
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

Итого с
самост.бл 79,00 23,73 22,22 75,82 607
юдом-
Итого- 79,00 27,82 24,62 78,62 653

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	Флоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
№1/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023	Салат-бар	100	1,5	5,1	5,5	75
	капуста свежая	50				
	морковь свежая	45				
	масло растительное	5				
	сред.		2,70	3,47	10,23	84

1-ые БЛЮДА

82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5	2,04	6,7	12,66	111
---------	--	-------	------	-----	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5	175
ТТК 2021	Шашлык куриный (с переменной, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
ТТК 2023	Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
ТТК 2022	Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	сред.		13,82	14,60	3,05	198
	сред.		0,00	0,00	0,00	0

ГАРНИРЫ

303/2015	Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
309/2015	Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180	6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2016	Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
	сред.		4,79	6,72	29,90	200

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
	сред.		0,01	0,00	9,10	37

	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,38	79
--	---	-------	------	------	-------	----

Итого с
самост.бл
юдом-
Итого-

79,00 23,45 25,11 68,67 597

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



С Удобрением
Меню

Ланч январь 1 неделя

№Сб. прет **6 день**

СУББОТА

Наименование блюд

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

- 338/2015 Фрукты свежие (яблоки)
- ттк 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом
- 389/2015 Сок в ассортименте разливной 1л
- Хлеб ржано-пшеничный

выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
100		0,4	0,4	9,8	47
170/5		19	16,3	33,5	357
200		1,35	0,27	12,15	59
20		1	0,2	9	44
Итого-	79,00	21,75	17,17	64,45	507

Начальник отдела по организации питания
 Зав. производством
 Калькулятор

Иванов



Директор
 Калькулятор
 Зав. производством

#poehidovolen

