

"Согласовано"

Директор общеобразовательного учреждения

# Меню

"Утверждаю"

Заместитель регионального директора по организации питания АО/департамент продовольствия и социального питания г.Казани

А.К.Арапова

## Акционерное общество "ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ГОРОДА 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 СЕНТЯБРЬ

с 29 августа по 3 сентября, с 12 по 17 сентября, с 26 сентября по 1 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
ттк 2015	Яйцо под соусом "Переменка"	48/10		6,4	11,3	0,8	130
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,8	24
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>2,97</b>	<b>6,79</b>	<b>8,36</b>	<b>108</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	80/20		20,2	14,5	1,94	219
ттк 2021	Грудка куриная в томатном соусе	60/40		2,2	12,1	2,9	170
	<b>сред.</b>			<b>10,67</b>	<b>12,34</b>	<b>4,69</b>	<b>186</b>
ттк 2021	Плов куриными грудками, огурцы свежие- доп. гарнир	50/150/70		16,4	20,0	40	413
ттк 2016	Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ттк 2019	Рыбный киш	180		25,8	32	37	540
	<b>сред.</b>			<b>21,27</b>	<b>29,10</b>	<b>35,53</b>	<b>493</b>

### ГАРНИРЫ

302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,3	291
202/2015	Макаронные изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
139/2015	Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>			<b>6,31</b>	<b>6,43</b>	<b>37,14</b>	<b>233</b>

### НАПИТКИ

ттк 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
348/2015	Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>			<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>19,28</b>	<b>80,0</b>

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

20/20 2,52 0,4 11,84 91

#poelidovolen

Итого с  
самост.бл 73,00

Итого-  
Итого- 73,00

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn

8-(800)-234-3388

# Меню

№Сб. рел 2 день

## Наименование блюд

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

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККА
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	5
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	13
23/2015 Салат из свежих помидоров (с луком)	100		1,11	6,18	4,62	8
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	17
ТТК 2017 Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, соус Переменка)	80		3,6	6,032	1,44	7
	<b>сред.</b>		<b>2,69</b>	<b>6,57</b>	<b>7,84</b>	<b>10</b>

### 1-ые БЛЮДА

82/2015 Борщ со свеж.капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,3	6,4	10,85	11
---	----------	--	-----	-----	-------	----

### ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	18
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/10		13,8	17,9	1,40	22
ТТК 2020 Рыба (филе) по-итальянски с сыром	75/5		13,8	8,2	3	14
	<b>сред.</b>		<b>13,29</b>	<b>12,67</b>	<b>4,43</b>	<b>18</b>
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/20		21,4	22,5	38,3	44
ТТК 2021 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	29
	<b>сред.</b>		<b>18,75</b>	<b>19,25</b>	<b>29,90</b>	<b>36</b>

### ГАРНИРЫ

312/2015 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	17
309/2015 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	24
	<b>сред.</b>		<b>5,36</b>	<b>5,47</b>	<b>34,80</b>	<b>21</b>

### НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,1	34
699/2004 Напиток Лимонный	200		0,14	0,0	24,43	101
	<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>16,28</b>	<b>68</b>

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

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

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



*Taez*

#poelidovolen

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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





# Меню

№Сб. рец.

13-ий 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
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
10/2001	Салат из моркови с яблоками	100	0,99	10,14	8,80	132
	<b>сред.</b>		<b>0,92</b>	<b>6,47</b>	<b>6,76</b>	<b>90</b>

## 1-ые БЛЮДА

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

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

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 запеченая (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 сгущенным 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>

## ГАРНИРЫ

ттк 2016	Картофель запеченный (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>85,2</b>	<b>551,0</b>

## НАПИТКИ

ттк 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
ттк 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,1	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. ред. 4 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
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11
ТТК 2016	Салат "Каприз" (помидоры св., кукуруза, сыр, сухарики, м/растит.)	80	2,2	9,6	4,5	11
53/2013	Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100	1,21	5,2	10,9	96
	<b>сред.</b>		<b>1,15</b>	<b>3,85</b>	<b>7,27</b>	<b>70</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	12
---------	---	----------	------	-----	------	----

### ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Рыба (филе) запеченная с овощами	75/25	15,8	9,9	2,61	16
ТТК 2021	Люля кебаб с соусом томатным	80/20	14,5	14,2	6,91	21
ТТК 2021	Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	20
ТТК 2020	Голень куриная в томатном соусе	100	24,5	25,4	2,22	33
	<b>сред.</b>		<b>17,38</b>	<b>16,20</b>	<b>3,74</b>	<b>23</b>
ТТК 2021	Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48	400
ТТК 2016	Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496
	<b>сред.</b>		<b>19,25</b>	<b>24,22</b>	<b>37,98</b>	<b>448</b>

### ГАРНИРЫ

303/2015	Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	170
202/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,4	43,13	248
216/2004	Картофель тушеный	180	3,9	12,7	29,4	249
	<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>7,89</b>	<b>32,98</b>	<b>225</b>

### НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
348/2015	Компот из плодов сушеных (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	25/20	2,77	0,4	21,1	102

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. р. 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
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24
45/2015	Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100	1,55	5,1	9,41	91
ТТК 2015	Яйцо под соусом "Переменка"	48/10	6,4	11,3	0,8	130
ТТК 2015	Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>2,12</b>	<b>5,43</b>	<b>8,27</b>	<b>92</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	80/10	13,9	17,9	1,40	221
ТТК 2022	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20	11,8	13,6	7,91	200
ТТК 2020	Говядина со стручковой фасолью	40/50	15,6	21,6	4	274
	<b>сред.</b>		<b>11,76</b>	<b>12,75</b>	<b>3,20</b>	<b>174</b>
ТТК 2017	Сырники "Классические" со сгущенным молоком	Зшт/105/30	29,5	9,4	39,2	364
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/30	21,4	25,3	38,5	468
	<b>сред.</b>		<b>25,46</b>	<b>17,35</b>	<b>38,85</b>	<b>416</b>

### ГАРНИРЫ

304/2015	Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
541/2004	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>

### НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
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	25/20	2,77	0,4	21,1	102
--	---	-------	------	-----	------	-----

Итого с  
самост.бл 73,00

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. пер 6 день

**СУББОТА**

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

23/2015	Салат из свежих помидоров (без лука)	100	1,05	6,2	3,6	77
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
309/2015	Спагетти отварные с маслом	180/5	6,8	7,5	43,2	268
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05		8,18	34
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>20,82</b>	<b>34,20</b>	<b>74,57</b>	<b>606</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