

"Согласовано"  
Директор Общеобразовательного  
учреждения



"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

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 №  
2 - я неделя ОКТЯБРЬ с 11 по 16 октября 2021 г

№Сб. пер 1 день

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста свеж, кукуруза, зел.горошек, масло растительное)	70	1,45	10,67	4,2	119	
10/2001 Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки, сахар, масло раст.)	90	0,89	9,1	7,9	119	
15/2015 Сыр порционно	15	3,94	4,0		53	
	<b>сред.</b>	<b>2,09</b>	<b>7,93</b>	<b>4,03</b>	<b>97</b>	
<b>1- ЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2013 Суп Любительский с гречневой крупой	250	2,53	3,0	18,57	112	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
256/2015 Говядина тушёная	50/30	15,7	17,3	1,53	224	
ТТК2020 Ёжики мясные (п/ф) в томатном соусе	120/60	18,9	21,8	17	340	
ТТК 2019 Горбуша по-Московски	75/20	19,1	14,1	1,94	212	
ТТК 2019 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	90/5	24	26,9	0,34	340	
	<b>сред.</b>	<b>19,43</b>	<b>20,03</b>	<b>5,20</b>	<b>279</b>	
ТТК 2019 Буритос с отварной курицей и сыром	210	25,2	41,1	34,5	613	
	<b>сред.</b>	<b>25,19</b>	<b>41,13</b>	<b>34,53</b>	<b>613</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	170	7,5	6,1	47,5	275	
ТТК 2016 Картофель запечённый	130	3,04	7,1	24,6	175	
	<b>сред.</b>	<b>5,27</b>	<b>6,6</b>	<b>36,03</b>	<b>225</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный,зелёный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
699/2004 Напиток лимонный	200	0,14	0,0	24,4	101	
	<b>сред.</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>16,22</b>	<b>67</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20	2,77	0,4	21,1	102	
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>	<b>30,12</b>	<b>49,47</b>	<b>75,87</b>	<b>879</b>
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>29,63</b>	<b>34,99</b>	<b>82,57</b>	<b>770</b>

№Сб. пер **2 день**

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,40	9,8	47
ТТК 2015 Салат Столичный (грудки курин, картофель,огурцы солен,яйцо,соус Перемен.)	65		4,30	10,48	4,39	130
3/20015 Бутерброд с сыром, маслом	30/15/8		6,25	10,7	15,5	184
	<b>сред.</b>		<b>3,65</b>	<b>7,19</b>	<b>9,89</b>	<b>120</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
111/2004 Борщ Сибирский с мясными фрикадельками(п/ф) со сметаной	250/11/15		4,30	7,2	13,48	137
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2020 Фрикассе из куриных грудок	70/50		20,9	23,4	4,36	314
ТТК 2021 Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, цветная капуста замороз. (доп.гарнир)	90/30		14,3	14,1	9,74	220
ТТК2021 Горбуша запечённая с сыром (филе)	75/5		18,6	11,2	2,64	185
	<b>сред.</b>		<b>17,90</b>	<b>16,23</b>	<b>5,58</b>	<b>240</b>
ТТК2017 Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/25		38,2	11,3	43,9	436
	<b>сред.</b>		<b>38,20</b>	<b>11,26</b>	<b>43,88</b>	<b>436</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
202/2015 Макароны отварные (с маслом сливочным)	180		6,77	5,4	43,1	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,3	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>5,54</b>	<b>6,4</b>	<b>30,57</b>	<b>204</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,7	44
	<b>сред.</b>		<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>9,36</b>	<b>39</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/25		3,15	0,5	23,6	114
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>	<b>45,08</b>	<b>18,93</b>	<b>86,68</b>	<b>709</b>
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>30,32</b>	<b>30,28</b>	<b>78,95</b>	<b>717</b>

№Сб. пр. **3-ий день**

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
84/2013 Салат Пёстрый (свекла, яблоки, сахар, масло раст) с яйцом	100/0,5шт		4,28	8,04	11,16	135
ТТК 2016 Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,4	9,0	6,69	126
	<b>сред.</b>		<b>3,01</b>	<b>5,80</b>	<b>8,89</b>	<b>101</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (п/ф)	250/11		4,6	4,4	21	143
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2019 Котлеты "Школьные" (п/ф), европейская смесь заморож. (доп. гарнир)	90/45		13	12,4	14	218
ТТК 2019 Цыплята запечённые	110		29,1	31,9	0,08	404
ТТК 2019 Говядина со стручковой фасолью	40/30		12,2	15,4	2,4	198
ТТК 2019 Горбуша тушёная с овощами (филе)	70/25		14,7	6,8	2,2	129
	<b>сред.</b>		<b>17,25</b>	<b>16,63</b>	<b>4,67</b>	<b>237</b>
ТТК 2018 Блины (п/ф) со сгущённым молоком	5шт/225/45		15,6	12,2	94,7	553
	<b>сред.</b>		<b>15,60</b>	<b>12,19</b>	<b>94,70</b>	<b>553</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
312/2015 Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22	146
ТТК 2020 Рис отварной с овощной смесью (мексик. смесь с красной фасолью)	180		6,4	8,0	52	303
	<b>сред.</b>		<b>4,84</b>	<b>6,33</b>	<b>37,02</b>	<b>225</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай чёрный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49
	<b>сред.</b>		<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,97</b>	<b>41</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/20		2,77	0,4	21,1	102
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост. бл</b>	<b>73,00</b>	<b>21,42</b>	<b>18,43</b>	<b>134,7</b>	<b>797</b>
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>27,91</b>	<b>29,20</b>	<b>81,64</b>	<b>705</b>

№СБ. рен **4 день**

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
67/2015 Винегрет овощной	120		1,48	12,2	8,6	151
ТТК 2015 Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/10		6,69	11,3	1,4	134
	<b>сред.</b>		<b>2,84</b>	<b>7,94</b>	<b>6,27</b>	<b>109</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
99/2015 Суп из овощей с фрикадельками из птицы (п/ф), со сметаной	250/11/10		4,02	8,4	11,6	140
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2019 Гуляш из филе грудок индейки	60/60		17,3	26,3	4,08	322
ТТК 2016 Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	70/8/8		19,6	16,2	3,29	237
	<b>сред.</b>		<b>18,45</b>	<b>21,23</b>	<b>3,69</b>	<b>280</b>
265/2015 Плов с говядиной	50/200		20,1	23,3	53,5	505
ТТК 2019 Буритос с отварной курицей и сыром	185		22,2	36,2	30,4	540
	<b>сред.</b>		<b>21,14</b>	<b>29,79</b>	<b>41,93</b>	<b>523</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,19	5,6	26,4	173
199/2015 Пюре гороховое с маслом	180/5		20,7	5,1	43,3	302
	<b>сред.</b>		<b>12,47</b>	<b>5,32</b>	<b>34,87</b>	<b>238</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
ТТК 2021 Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
	<b>сред.</b>		<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>9,80</b>	<b>41</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	30/25		3,4	0,5	25,8	125
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>	<b>27,47</b>	<b>38,25</b>	<b>83,80</b>	<b>798</b>
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>37,24</b>	<b>35,01</b>	<b>80,42</b>	<b>792</b>



№Сб. рел **5 день**

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
ТТК 2015 Салат из свеклы с яблоками, кукурузой	120		1,6	6,3	14,4	122
53/2013 Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом	100/0,5шт		4,38	8,04	11,08	135
	<b>сред.</b>		<b>2,11</b>	<b>4,9</b>	<b>11,43</b>	<b>100</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
97/2015 Суп картофельный с мясными фрикадельками (п/ф)	200/11		3,7	3,9	16	114
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Горбуша запечённая	80		20	11	4,04	195
ТТК 2021 Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, мексиканская смесь с красной фасолью замороз. (доп. гарнир)	90/40		14,4	14,2	9,94	223
ТТК2019 Шашлычок из куриной грудки на шампуре	90		15,5	18,0	1,13	227
	<b>сред.</b>		<b>16,64</b>	<b>14,42</b>	<b>5,04</b>	<b>215</b>
ТТК2017 Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/35		38,9	12,1	49,4	469
	<b>сред.</b>		<b>38,93</b>	<b>12,11</b>	<b>49,42</b>	<b>469</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
541/2004 Рагу овощное	150		2,8	7,64	16,8	149
	<b>сред.</b>		<b>3,70</b>	<b>7,1</b>	<b>32,40</b>	<b>209</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,7	44
	<b>сред.</b>		<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>9,36</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/25		3,15	0,5	23,6	114
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост. бл</b>	<b>73,00</b>	<b>44,24</b>	<b>17,48</b>	<b>93,76</b>	<b>721</b>
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>25,65</b>	<b>26,86</b>	<b>81,78</b>	<b>676</b>