



"Согласовано"
 Директор Общеобразовательного учреждения

"Утверждаю"
 Заместитель исполнительного директора по организации питания
 АС «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»
 А.К.Агапова



**Акционерное общество
 "ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ГОРОДА 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

2 -я неделя СЕНТЯБРЬ

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

№сб. рен 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	100		7,36	15,0	11,14	210
	сред.		3,22	7,29	8,74	115
1- БИЕ БЛЮДА						
сб.1983 Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ттк 2020 Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,47	173
ттк 2019 Рыба (филе) по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,94	212
ттк 2022 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	80/5		25,3	24,14	0,411	321
ттк2020 Голень куриная в томатном соусе	100		24,5	25,4	2,22	337
	сред.		19,80	18,62	3,26	261
ттк2016 Лазанья с мясом	160		17,7	24,1	25,9	410
ттк 2016 Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
ттк2018 Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/40		12,8	10,1	78	455
	сред.		16,96	22,51	43,95	454
ГАРНИРЫ						
309/2015 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		5,04	6,37	29,17	195
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
	сред.		0,50	0,04	19,28	80
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		1,89	0,3	14,13	75
		Итого с самост.бл	73,00			
		Итого-	73,00			

№Сб. пер 2 день

Наименование блюд	выход	стоимост	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	
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
23/2015 Салат из свежих помидоров (с луком)	100	1,05	6,18	3,61	77	
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100	2,08	15,24	6	170	
ТТК 2017 Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, соус Переменка)	80	3,6	6,032	1,44	74	
	сред.	2,68	6,57	7,64	102	
1-ЫЕ БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свежей капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,75	7,5	12,57	133	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20	12,3	11,9	8,9	189	
ТТК 2020 Рыба (филе) по-итальянски с сыром	75/5	13,8	8,2	3	141	
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90	13,9	17,9	1,40	221	
	сред.	13,32	12,67	4,43	184	
ТТК2022 Грудки куриные по-французски	180	17	29,0	16,9	397	
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/25	21,4	25,3	38,5	468	
	сред.	19,21	27,15	27,70	433	
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
202/2015 Макароны изделия отварные с маслом	180/3	6,8	7,5	43,16	268	
	сред.	5,70	7,02	45,58	269	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, урюком	200/8/10	0,5	0,0	13,28	56	
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41	
	сред.	0,26	0,02	11,74	49	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	1,89	0,3	14,13	75	
	Итого с	самост.бл	73,00			
	Итого-	73,00				

№СБ. пр. 3-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	
ТТК 2015 Яйцо под соусом "Переменка"	48/10	6,4	11,3	0,8	130	
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	
ТТК2013 Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100	1,29	10,1	3,61	111	
	сред.	2,01	7,43	5,56	98	
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью, с куриными грудками	250/10	4,61	4,5	21,1	144	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20	11,8	13,6	7,91	200	
ТТК 2021 Гуляш из филе грудок индейки	45/45	9	11,3	1,9	146	
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная	75	17,3	9,9	3,3	171	
ТТК 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20	16,6	20,7	4,3	266	
	сред.	13,68	13,88	4,35	196	
ТТК 2022 Плов с говядиной	40/150	11,6	14,6	40,1	341	
ТТК2019 Рыбный киш	150	21,5	26,7	30,5	450	
	сред.	16,55	20,65	35,30	396	
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	150	3,5	8,2	28,4	202	
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,3	291	
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	80	3,12	2,88	7,04	64	
	сред.	4,86	5,86	28,58	186	
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	
	сред.	0,04	0,04	9,95	41	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68	
	Итого с	самост.бл	73,00			
	Итого-	юдом-	73,00			

№СБ. рет 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	115	
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100	1,55	5,1	9,41	91	
	сред.	1,23	3,82	6,89	68	
1-ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,43	6,5	7,42	103	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20	11,5	11,2	8,52	178	
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	1,94	204	
ТТК 2019 Цыплята запеченные	100	26,7	24,5	1	332	
ТТК 2022 Чахохбили из куриных грудок	70/50	14,5	19,1	6,9	258	
	сред.	18,72	16,51	3,82	238	
ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48	400	
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	200	24	39,2	32,9	584	
	сред.	21,05	27,15	40,45	492	
ГАРНИРЫ						
309/2015 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180	6,77	5,4	43,14	248	
541/2004 Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178	
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
	сред.	4,91	7,02	37,11	232	
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	0,12	0,03	11,6	48	
	сред.	0,09	0,02	9,87	41	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91	
	Итого с самост.бл	73,00				
	Итого- юдом-	73,00				

№СБ, рен 5 день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
СБ.2013 Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,8	38
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	80		0,88	0,2	3,04	19
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		0,87	3,94	9,34	78
1-ые БЛЮДА						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Котлеты "Школьные" с соусом томатным	80/20		11,5	11,23	8,52	178
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/10		13,8	17,9	1,40	221
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2021 Гуляш из филе грудок индейки	50/50		10	12,6	2,1111	162
	сред.		12,63	14,48	3,11	192
438/2004 Азу с говядиной	50/150		17,2	21,0	19	334
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	4шт/140/30		37,4	11,3	45,13	438
	сред.		27,30	16,15	32,07	386,0
ГАРНИРЫ						
312/2015 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,12	6,20	23,62	169
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
	сред.		0,50	0,04	19,28	80
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		1,89	0,3	14,13	75
	Итого с самост.бл юдом-	73,00				
	Итого-	73,00				


Ланч

№Сб. рел 6 день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

23/2015	Салат из свежих помидоров (с луком)	100	1,11	6,18	4,62	81
ткк 2020	Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с соусом Переменка	180/15	21,4	22,5	38,3	442
ткк 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
ткк2019	Печенье сдобное Американер с кунжутом	2шт/30	1,8	8,4	19,14	146
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68
	Итого-	73,00	26,20	37,35	84,2	769

Начальник отдела по организации питания 
Зав. производством
Калькулятор 