

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения

Заместитель генерального директора
по организации питания
АО "Департамент продовольствия и
социального питания г.Казани"
И.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
с 17 по 22 января 2022 г

2 - я неделя (ЯНВАРЬ)

№Сб. рец. 1 - ый день

№Сб. рец. Наименование блюд

№Сб. рец.	Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
ТТК 2016	Салат "Мечта" (капуста свеж, кукуруза, зел.горошек, масло растительное)	70		1,45	10,66	4,2	119
49/2004 г	Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки, сахар, масло раст.)	100		1	1,0	8,8	132
15/2015	Сыр порционно	18		4,73	4,8	0	64
		сред.		2,39	5,48	4,33	105

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Акт 2019 г	Говядина тушенная	45/50		14,3	16,5	2,55	216
ТТК 2019г	Горбуша по - Московски	80/20		19,1	14,1	1,94	212
ТТК 2019 г	Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	70/8		22,8	25,4	0,3	322
		сред.		18,73	18,67	1,60	250
ТТК 2021г	Гречка с фаршем и овощами, огурец сол. - доп.гарнир	200/60		23,1	47	41,9	684
		сред.		22,37	41,14	35,76	605

ГАРНИРЫ

199/2015	Пюре гороховое с маслом	200/10		20,7	5,1	43,3	302
ТТК 2016	Картофель запечённый (с паприкой)	100		2,9	10,5	23,6	201
		сред.		11,82	7,8	33,49	252

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный,зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021	Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
		сред.		0,06	0,02	9,80	40

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный

		15/15		1,89	0,3	14,1	68
	Итого с самост.бл юдом-		73,00	26,71	46,91	64,02	818
	Итого:		73,00	34,89	32,24	63,35	715

№Сб. рец. 2 - ой день

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	Кл
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Плоды свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	1
67/2015 Винегрет овощной	130		1,59	13,2	9,3	1
3/20015 Бутерброд с сыром, маслом	30/10/10		5	10,8	15,11	1
	сред.		2,37	8,17	12,39	1
1-ЫЕ БЛЮДА						
111/2004г Борщ Сибирский с фрикадельками из птицы (п/ф) со сметаной	200/11/5		3,77	5,2	10,50	1
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 г Фрикассе из куриных грудок	55/55		20,9	23,4	4,36	3
ТТК 2020 г Бифштекс рубленый по - домашнему п/ф, мексиканская смесь отварная (доп.гарнир)	80/25		14,3	14,1	9,74	2
ТТК 2019 г Горбуша запечённая с сыром (филе)	80/8		20,6	12,7	2,8	20
	сред.		18,55	16,72	5,63	24
ТТК 2017 Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/35		38,9	12,1	49,4	46
	сред.		38,90	12,10	49,40	46
ГАРНИРЫ						
ТТК 2011 г Макароны отварные с маслом	180/3		6,8	9,0	43,2	28
139/2015 Капуста тушёная	120		2,35	4,1	10	81
	сред.		4,58	6,6	26,59	18
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/5		0,06	0,0	8	34
ТТК 2021 Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,07	0,05	9,97	42
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,1	68
	Итого с					
	самост.бл	73,00	43,23	20,59	85,89	710
	юдом-					
	Итого:	73,00	27,46	31,76	68,72	670

№Сб. рец. 3 - ий день

Наименование блюд

	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККА
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
ТТК 2021 г Салат из квашеной капусты (квашеная капуста, лук, сахар, масло растит.)	80		1,27	4,1	6,59	70
ТТК 2016 Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	65		4,79	9,7	7,24	136
	сред.		2,19	4,78	8,86	89

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020 г Котлеты "Школьные" (п/ф), европейская смесь отварная (доп.гарнир)	80/30		13	12,4	14	218
ТТК 2019г Цыплята запечённые	100		27,2	29,0	0,07	368
ТТК 2021 Горбуша запеченная с овощами	75/30		15,9	10,9	3,13	175
	сред.		14,04	13,08	4,30	190
	сред.		15,60	12,19	94,70	553

ГАРНИРЫ

ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	100		2,9	10,5	23,6	201
ТТК2020 Рис отварной с овощной смесью (мексик. смесь с красной фасолью)	170		6,04	7,6	49,1	286
	сред.		4,47	9,05	36,38	244

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,07	0,01	9,58	39

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	20/20		2,52	0,4	18,8	91
	Итого с самост.бл юдом-	73,00	20,38	17,34	132,0	772
	Итого:	73,00	23,29	27,27	77,95	653

№Сб. рец. 4 - ый день

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАJ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
ТТК 2015 Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка" 40	100		5,18	6,8	7,39	112
ТТК 2015 Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком 10	48/10/5		6,54	11,3	1,08	132
	сред.		4,08	6,19	7,07	102

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 г Гуляш из филе грудок индейки	65/65		18,7	28,5	4,42	349
ТТК 2021 Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	80/8/8		20,6	17,1	3,14	249
	сред.		19,66	22,79	3,78	299
Акт 2021 г Плов с говядиной	50/150		19,6	22,3	48,1	472
	сред.		19,69	27,32	37,62	477

ГАРНИРЫ

Акт 2016 г Каша гречневая вязкая	180		4,19	5,6	26,4	173
Акт 2016 г Рагу овощное	100		1,87	5,09	11,2	99
	сред.		3,03	5,33	18,80	136

НАПИТКИ

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
	сред.		0,09	0,02	9,80	41
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,1	68

Итого с						
самост.бл	73,00	25,75	33,80	68,62	688	
Итого:	73,00	28,75	34,60	53,58	646	

№Сб. рец. 5 - ый день

Наименование блюд

	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
ТТК 2015	Салат Столичный (грудки курин, картофель,огурцы солен,яйцо,соус Перемен.)	60	3,97	9,67	4,04	120
53/2013	Салат Витаминный (капуста,морковь,яблоки,сахар, м/раст) с яйцом	100/0,5шт	1,2	5,16	10,90	96
	сред.		1,90	5,1	9,23	92

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Горбуша запечённая	100	23,1	13,2	4,33	228
ТТК 2021	Ежики мясные с рисом п/ф в томатном соусе	120/40	14,4	14,2	9,94	223
ТТК 2020 г	Шашлычок из куриной грудки на шампуре	85	14,7	17,0	1,07	215
	сред.		17,39	14,80	5,11	222
ТТК 2020 г	Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/35	38,9	12,1	49,4	469
	сред.		38,93	12,11	49,42	469

ГАРНИРЫ

ТТК 2014 г	Спагетти отварные с растительным маслом	180	6,74	7,54	43,15	268
ТТК 2014 г	Каша полбяная вязкая	160	1,87	5,09	11,2	99
	сред.		2,87	4,21	18,12	122

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
699/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,0	24,4	101
	сред.		0,07	0,01	16,22	67

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный

	Итого с самост.бл юдом-	73,00	42,79	17,50	88,99	696
	Итого:	73,00	24,11	24,41	62,80	571

№Сб. рец. 6 - ой день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,8	52
243/2015	Сосиски отварные	100	10,4	20,1	0,8	226
202/2015	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,6	8,0	42,3	267
ТТК 2019	Печенье сдобное Американер с кунжутом	2шт/30гр	2,64	2,58	18	106
ТТК 2021	Чай пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/7	0,06	0,0	8	34
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/25	3,15	0,5	23,6	114
	Итого:	73,00	23,29	31,55	103,4	799

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор


