

"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 №

1 - я неделя СЕНТЯБРЬ

с 1 по 4 сентября 2021г

№Сб. per 1 день

с 27 сентября по 2 октября 2021г

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,95	0,5	15,4	72
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,8	24
ТТК2020 Салат Итальянские каникулы(фасоль,помидоры,огурцы солён.м/раст)	80	50	2	6,7	5,2	92
	сред.		1,35	2,45	8,12	63
1- ЫЕ БЛЮДА						
101/2015 Суп картофельный с рисом,с мясными фрикадельками п/ф	250/11		3,87	4,4	17,7	126
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Говядина тушёная	45/30		14,1	14,9	1,91	198
ТТК 2021 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные,огурцы свежие (доп.гарнир)	90/50		12,2	13,3	7,93	199
ТТК 2019 Горбуша по-Московски	70/20		16,5	13,3	1,94	194
ТТК 2020 Голень куриная в сливочном маринаде,огурцы свеж.-доп.гарнир	80/10/50		23,4	26,0	1,33	334
ТТК 2019 Буритос с отварной курицей и сыром	190		19,1	34,0	31,4	512
	сред.		16,56	16,9	3,28	231
ГАРНИРЫ						
ТТК2018 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,1	171
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	120		2,34	5,5	18,9	135
	сред.		3,27	5,6	22,52	153
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный,зелёный 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	66,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/25		3,15	0,5	23,6	114
	Итого с					
самост.бл						
юдом-	73,00	23,71	36,9	79,3	755	
Итого-	73,00	24,40	25,3	74	627	

№Сб.рей 2 день

Наименование блюд

	выход	стоимо:	белки	жиры	углев.	КА
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,95	0,5	15,4	7
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы) 20	100		0,7	0,1	1,9	1
ТТК2016 Салат "Мечта" (капуста св., кукуруза, з/гор. консер., масло растит.) 40.	100		1,52	15,1	3,65	1:
	сред.		1,06	5,2	6,97	8

1-ые БЛЮДА

82/2015 Борщ с капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,8	8,2	12,9	14
--	-----------	--	-----	-----	------	----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК2016 Горбуша запечённая с сыром (филе)	75/8		19,4	12,0	2,65	19
ТТК 2020 Бифштекс рубленый по-домашнему, помидоры свеж.- доп. гарнир	90/60		13,7	13,4	8,9	20
ТТК 2020 Гуляш из куриных грудок	75/50		14,5	15,6	2,84	21
ТТК 2020 Нагетсы куриные п/ф	6шт/96		20	24,1	2,3	30
	сред.		16,90	16,3	4,17	23

ГАРНИРЫ

ТТК 2011 Макароны отварные (с маслом сливочным)	180		6,77	5,4	43,1	24
139/2015 Капуста тушёная	180		4,3	7,4	18	15
	сред.		5,54	6,4	30,57	20

НАПИТКИ

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
	сред.		0,08	0,03	9,36	39,0

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,78	0,6	28,3	137
---	-------	--	------	-----	------	-----

Итого- 73,00 27,35 28,5 79,4 689

Итого с
самост.бл
юдом-

№Сб. реп 3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Флоды свежие (яблоки)	120	0,95	0,5	15,4	72	
тпк2016г Огурцы,помидоры свежие с маслом	45/45/10	0,81	10,1	2,6	106	
тпк Яйцо под соусом "Переменка" с з/горошком (доп.гарнир)	48/15/5	6,6	14,0	1,3	158	
	сред.	2,79	8,2	6,42	112	
1- ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками	250/11	4,62	4,4	21	143	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
тпк 2019 Люля-кебаб, помидоры свежие- доп.гарнир	80/60	14,4	14,3	5,8	207	
тпк 2019 Цыплята запечённые (с томатом),огурцы свежие- доп.гарнир	100/50	32	30,1	0,98	404	
тпк 2019 Горбуша тушёная с овощами (филе)	70/25	14,7	6,8	2,2	129	
тпк2018 Блинчики п/ф со сгущённым молоком	5шт/225/50	14,6	10,9	86,4	503	
	сред.	20,37	17,1	2,99	247	
ГАРНИРЫ						
тпк№52г Пюре картофельное	180	4,13	5,5	25,7	173	
тпк2020 Рис отварной с овощной смесью(мексикан.смесь с красной фасолью)	180	6,4	8,0	52	303	
	сред.	5,27	6,8	38,85	238	
НАПИТКИ						
тпк 2021 Чай черный,зелёный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
701/2004 Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	
	сред.	0,05	0,05	17,20	70	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,8	91	
	Итого-	73,00	30,99	32,4	84,30	758
	Итого с					
	самост.бл					
	юдом-	73,00	19,95	19,5	128,9	776

№Сб. рел 4 день

Наименование блюд

	выход	стоимост.	белки	жиры	углев.	ККА
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,95	0,5	15,4	7	
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	2	
ТТК2016 Салат "Каприз" (помидоры, кукуруза, сыр, сухарики, масло раст.)	75	2	9,03	4,24	10	
	сред.	1,35	3,23	7,80	6	
1- ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свеж.капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	3,83	8,2	9,5	12	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК№234 Медальоны из куриных грудок с сыром	80/10	22	21,2	0,3	28	
ТТК2016 Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	70/8/8	18,3	15,8	2,8	22	
ТТК2020 Мясо по-Милански	200	22,6	25,5	15,1	38	
ТТК 2019 Буритос с отварной курицей и сыром	190	19,1	34,0	31,4	51	
	сред.	20,15	18,5	1,55	25	
ГАРНИРЫ						
ТТК2014 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,1	17	
ТТК 2016 Рагу овощное	180	3,3	8,8	19,9	17	
	сред.	3,75	7,2	23,00	17	
НАПИТКИ						
ТТК 2020 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 1с	15/15	1,89	0,3	14,1	68	
	Итого-	73,00	27,23	29,2	56,3	602
	Итого с					
	самост.бл					
	юдом-	73,00	24,20	33,3	54,98	625

№Сб. рел 5 день

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,95	0,5	15,4	72	
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	
тк2016г Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками, яйцом, м/растит.	60	4,5	9,6	7	133	
	сред.	2,05	3,4	8,09	72	
1- ые БЛЮДА						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/20	2,5	6,9	17,3	142	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
тк 2015 Горбуша запечённая	80	15,8	9,4	3,3	160	
тк2019 Говядина со стручковой фасолью	40/40	12,7	19,2	4	240	
тк 2019 Котлеты "Школьные" запечённые, помидоры свежие - доп. гарнир	90/90	13,9	16,0	7	225	
тк2019 Шашлычок из куриной грудки (со сметаной), соусом Переменка	80/10	19,1	22,4	1,9	351	
тк2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	5шт/175/30	47,3	13,5	51,4	525	
	сред.	15,40	16,8	4,05	244	
ГАРНИРЫ						
тк 2014 Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5	6,5	11,0	35	265	
тк 2016 Картофель тушёный	180	3,43	7,9	26,9	193	
	сред.	4,97	9,4	30,95	229	
НАПИТКИ						
тк 2021 Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
тк 2015 Компот из замороженной компотной смеси	200	2,42	0,1	26,6	108	
	сред.	1,21	0,03	17,30	70	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/25	3,15	0,5	23,6	114	
	Итого с					
	самост. бл					
	юдом-	73,00	53,71	17,4	100,3	781
	Итого-	73,00	26,77	30,0	83,94	729

№Сб. rei 6 день

СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,95	0,5	15,4	7
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	2
№3/2015 Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/8	6,3	10,7	15,5	1
	сред.	2,78	3,8	11,55	9

1-ые БЛЮДА

243/1983 Суп гороховый с гречкой	250/20	11,9	8,1	35,5	20
----------------------------------	--------	------	-----	------	----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные соусом Переменка,	200/30	23,5	32,8	41	55
	сред.	23,50	32,8	41,00	55

ГАРНИРЫ

сред. 0,00 0,0 0,00 0

НАПИТКИ

389/2015 Сок в ассортименте разливной 1л	200	1	0,2	20,2	9
	сред.	1,00	0,2	20,20	9

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с 25/25 3,15 0,5 23,6 11

Итого- 73,00 30,43 37,3 96,3 85

Начальник отдела по организации питания
Зав. производством
Калькулятор

