

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения

Меню

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

А.К.Арапова

Акционерное общество

"ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ г.КАЗАНИ"

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани

1 -я неделя СЕНТЯБРЬ

с 29 августа по 3 сентября, с 12 по 17 сентября, с 26 сентября по 1 октября 2022 г

№Сб.реп 1 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
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
	сред.		2,97	6,79	8,36	108

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
	сред.		10,67	12,34	4,69	186
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
	сред.		21,27	29,10	35,53	493

ГАРНИРЫ

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

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	80,0

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

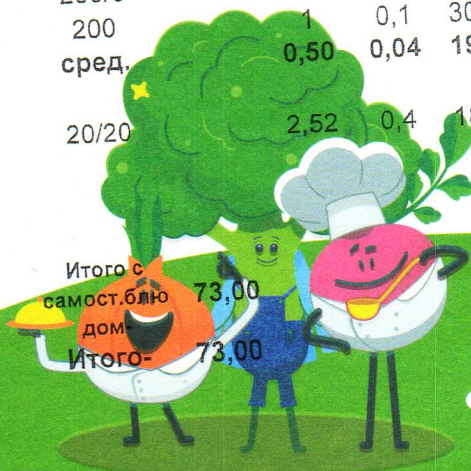
Директор

Калькулятор

Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

Меню

2 день

Наименование блюд ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
	120		0,48	0,48	11,76	56
б.2013 Фрукты свежие (яблоки)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
б.2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	100		1,11	6,18	4,62	81
з.2015 Салат из свежих помидоров (с луком)	100		2,08	15,24	6	170
ТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	80		3,6	6,032	1,44	74
ТК 2017 Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, соус Переменка)	сред.		2,69	6,57	7,84	102

1-ые БЛЮДА

б.2015 Борщ со свеж. капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,3	6,4	10,65	113
---	----------	--	-----	-----	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/10		13,8	17,9	1,40	221
ТТК 2020 Рыба (филе) по-итальянски с сыром	75/5		13,8	8,2	3	141
	сред.		13,29	12,67	4,43	184
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/20		21,4	22,5	38,3	442
ТТК 2021 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	сред.		18,75	19,25	29,90	369

ГАРНИРЫ

з.2015 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
з.2015 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
	сред.		5,36	5,47	34,80	211

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
б.99/2004 Напиток Лимонный	200		0,14	0,0	24,43	101
	сред.		0,10	0,00	16,28	68

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

Итого с
самост.блю 73,00
дом-
Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

Меню

3-ий день

Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

06.2013	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ТК2013	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100	1,29	10,1	3,61	111
ТК2019	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
	сред.		0,92	6,47	6,76	90

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 запеченная (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
	сред.		16,42	15,41	4,71	222
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
	сред.		20,85	13,95	42,70	380,50

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
	сред.		12,00	18,30	85,2	551,00

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
	сред.		0,03	0,00	9,17	38

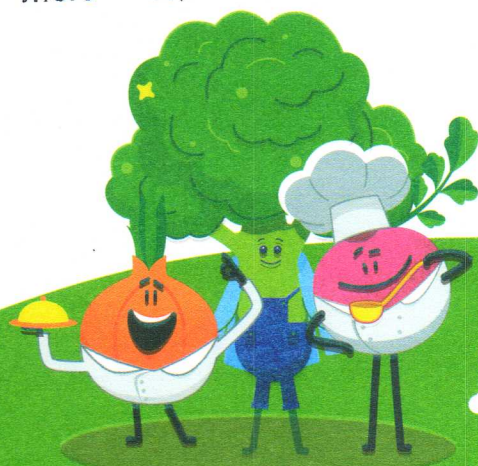
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
--	---	-------	------	-----	-------	----

Итого с
самост.блю 73,00
дом-
Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

реп 4 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
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
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
	сред.		1,15	3,85	7,27	70

1-ые БЛЮДА

88/2015 Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		1,76	3,33	6,4	7,56	120
--	----------	--	------	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с овощами	75/25		15,8	9,9	2,61	163
ТТК 2021 Люля кебаб с соусом томатным	80/20		14,5	14,2	6,91	211
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2020 Голень куриная в томатном соусе	100		24,5	25,4	2,22	337
	сред.		17,38	16,20	3,74	230
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	27,96	496
	сред.		19,25	24,22	37,98	448

ГАРНИРЫ

303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
202/2015 Макароны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
216/2004 Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	сред.		4,96	7,89	32,98	223

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
348/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,53	0,04	19,35	81

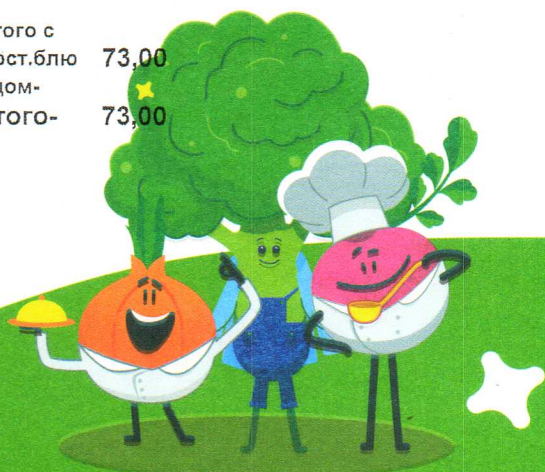
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
---	-------	--	------	-----	------	-----

Итого с
самост.блю 73,00
дом-
Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

№Сб. рел 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
	сред.		2,12	5,43	8,27	92
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
	сред.		11,76	12,75	3,20	174
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/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
	сред.		25,46	17,35	38,85	416
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
541/2004 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	сред.		3,98	7,85	34,10	224
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
	сред.		0,03	0,00	9,17	38
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102

Итого с
самост.блю 73,00
дом-
Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

