

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения



Меню

"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

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.реш 1 день

Наименование блюд

№Сб.реш	Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
	ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
	120	120	0,48	0,48	11,76	56	
Сб.2013	Плоды свежие (яблоки) ✓	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
ТТК 2019	Бутерброд с маслом (батон) ✓	48/10	6,4	11,3	0,8	130	
ТТК 2015	Яйцо под соусом "Переменка" ✓	100	1,1	0,2	3,8	24	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидоры) ✓	100	1,55	5,1	9,41	91	
45/2015	Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.) ✓	80	5,89	12,0	8,912	168	
ТТК 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками ✓	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	16
ТТК 2019	Рыба (филе) по-Московски ✓	80/20	20,2	14,5	1,94	21
ТТК 2021	Грудка куриная в томатном соусе ✓	60/40	2,2	12,1	2,9	17
	сред.	сред.	10,67	12,34	4,69	18
ТТК 2021	Плов куриными грудками, огурцы свежие- доп. гарнир ✓	50/150/70	16,4	20,0	40	41
ТТК 2016	Буритос с курицей и сыром ✓	180	21,6	35,3	29,6	51
ТТК 2019	Рыбный киш ✓	180	25,8	32	37	51
	сред.	сред.	21,27	29,10	35,53	4

ГАРНИРЫ

302/2015	Каша гречневая рассыпчатая ✓	180	7,95	6,5	50,3	2
202/2015	Макаронные изделия отварные ✓	180	6,77	5,4	43,13	2
139/2015	Капуста тушёная ✓	180	4,21	7,4	18	2
	сред.	сред.	6,31	6,43	37,14	2

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром ✓	200/8		1	0,1	30,56
348/2015	Компот из плодов сушёных (урюк) ✓	200	0,50	0,04	19,28	
	сред.	сред.	0,50	0,04	19,28	

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

Директор

Калькулятор

Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovoln.ru



Меню

2 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
№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		1,11	6,18	4,62	81
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, 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.		2,69	6,57	7,84		102

1-ые БЛЮДА

82/2015 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

312/2015 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
309/2015 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
699/2004 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



Меню



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
ТТК2013 Салат из белокачанной капусты со свежими огурцами	100		1,29	10,1	3,61	111
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
	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



рейс 4 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
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		3,33	6,4	7,56	120
---	----------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная 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 тушеный	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 сушеных (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	Шашлык 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 сгущенным 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	268
541/2004	Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	171
	сред.			3,98	7,85	34,10	22
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	3
		200		0,01		10,2	4
ТТК 2021	Напиток из шиповника			0,03	0,00	9,17	3
	сред.						
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	10

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

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

