

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения



"Утверждаю"   
Заместитель генерального директора  
по организации питания  
АО "Департамент продовольствия и  
социального питания г.Казани"

A.K.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.реу 1 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
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
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2020 Ежики 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
<b>ГАРНИРЫ</b>						
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,3	291
202/2016 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
<b>НАПИТКИ</b>						
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	20/20		2,52	0,4	18,84	91

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

№Сб. рел 2 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
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, э/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
	<b>сред.</b>		<b>2,69</b>	<b>6,57</b>	<b>7,84</b>	<b>102</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
82/2015 Борщ со свеж.капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,3	6,4	10,65	113
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
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
	<b>сред.</b>		<b>13,29</b>	<b>12,67</b>	<b>4,43</b>	<b>184</b>
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
	<b>сред.</b>		<b>18,75</b>	<b>19,25</b>	<b>29,90</b>	<b>369</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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
	<b>сред.</b>		<b>5,36</b>	<b>5,47</b>	<b>34,80</b>	<b>211</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
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
	<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>16,28</b>	<b>68</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
		<b>Итого с</b>				
		<b>самост.блю</b>	<b>73,00</b>			
		<b>дом-</b>				
		<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>			

**3-ий день**

**Наименование блюд**

	<b>выход</b>	<b>стоимость</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев.</b>	<b>ККАЛ</b>
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
тпк2013 Салат из белокачанной капусты со свежими огурцами	100		1,29	10,1	3,61	111
тпк2019 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
	<b>сред.</b>		<b>0,92</b>	<b>6,47</b>	<b>6,76</b>	<b>90</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
тпк2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52	178
тпк2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
тпк2021 Рыба запеченная (филе)	80		18,5	10,6	3,5	182
тпк2022 Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20		16,6	20,7	4,3	266
	<b>сред.</b>		<b>16,42</b>	<b>15,41</b>	<b>4,71</b>	<b>222</b>
тпк2021 Запеканка картофельная с мясом	200		14,4	18,3	27,7	331
тпк2021 Вареники с творогом, со сгущенным молоком	200/30		27,3	9,6	57,7	430
	<b>сред.</b>		<b>20,85</b>	<b>13,95</b>	<b>42,70</b>	<b>380,50</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
тпк2016 Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,5	8,2	28,4	202
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
тпк2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>12,00</b>	<b>18,30</b>	<b>85,2</b>	<b>551,00</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
тпк2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
тпк2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
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**

№Сб. реп 4 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ	
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
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	
	<b>сред.</b>		<b>1,15</b>	<b>3,85</b>	<b>7,27</b>	<b>70</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>							
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
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
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	
	<b>сред.</b>		<b>17,38</b>	<b>16,20</b>	<b>3,74</b>	<b>230</b>	
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	
	<b>сред.</b>		<b>19,25</b>	<b>24,22</b>	<b>37,98</b>	<b>448</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>							
303/2016 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	
	<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>7,89</b>	<b>32,98</b>	<b>223</b>	
<b>НАПИТКИ</b>							
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	
	<b>сред.</b>		<b>0,53</b>	<b>0,04</b>	<b>19,35</b>	<b>81</b>	
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

№Сб. рсг 5 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
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
	<b>сред.</b>		<b>2,12</b>	<b>5,43</b>	<b>8,27</b>	<b>92</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая 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
	<b>сред.</b>		<b>11,76</b>	<b>12,75</b>	<b>3,20</b>	<b>174</b>
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
	<b>сред.</b>		<b>25,46</b>	<b>17,35</b>	<b>38,85</b>	<b>416</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
541/2004 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>		<b>3,98</b>	<b>7,85</b>	<b>34,10</b>	<b>224</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
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
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
		<b>Итого с самост.блю</b>				<b>73,00</b>
		<b>дом-</b>				
		<b>Итого-</b>				<b>73,00</b>

## Заготовочные 1 неделя Сентябрь 2022 г

№Сб. раи 6 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ттк 2019 Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5		4,55	7	12,90	134
23/2015 Салат из свежих помидоров (без лука)	100		1,05	6,2	3,6	77
	<b>сред.</b>		<b>2,03</b>	<b>4,56</b>	<b>9,42</b>	<b>89</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
ттк 2016 Итальянский суп с сосисками (с томатом)	250		4,3	7,7	11,92	136
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
ттк2021 Соус мясной "Смак"	100		8,4	8,5	4,9	130
ттк 2019 Цыплята запечённые	100		26,7	24,5	1	332
	<b>сред.</b>		<b>15,17</b>	<b>17,70</b>	<b>2,23</b>	<b>229</b>
	<b>сред.</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
309/2015 Спагетти отварные с маслом	180/5		6,8	7,5	43,2	268
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5		8	10,1	50,3	324
	<b>сред.</b>		<b>7,40</b>	<b>8,8</b>	<b>46,75</b>	<b>296</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05		8,13	34
701/2004 Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	106
	<b>сред.</b>		<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>17,27</b>	<b>70</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
	<b>Итого с самост.блю дом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

Начальник отдела по организации питания  
Зав. производством  
Калькулятор


