

"Согласовано"  
 Директор  
 общеобразовательного учреждения

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



**МЕНЮ**  
 в столовых общеобразовательных школ г. Казани  
 с 14 по 19 ноября, с 28 ноября по 3 декабря 2022 г

2 неделя (НОЯБРЬ)		Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
Горячее бесплатное питание младшие							
№ 45/2015 г	Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
ТТК 2020 г	Тeftтели из говядины в соусе томатном	70/40		9,24	6,83	8,46	132
№ 302/2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	150		0,14	0,01	24,43	101
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
АКТ 2019	Печенье сдобное "Шоколадное"	2 шт/30		4,41	7,24	20,51	164
	Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>62,10</b>	<b>15,99</b>	<b>17,38</b>	<b>78,27</b>	<b>538</b>
<b>ВТОРНИК</b>							
Горячее бесплатное питание младшие							
№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Акт 2018 г	Блинчики со сгущенным молоком	45/10		2,19	2,52	13,5	85
ТТК 2021 г	Рагу из птицы	40/120		12,63	15,18	20,16	267
№ 699/2004	Напиток лимонный	200		0,14	0,01	24,43	101
	Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>62,10</b>	<b>17,50</b>	<b>18,43</b>	<b>84,27</b>	<b>579</b>
<b>СРЕДА</b>							
Горячее бесплатное питание младшие							
№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК	Салат из моркови	60		0,63	6,04	9,34	95
ТТК 2022 г	Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/10		8,35	6,71	0,2	95
№ 202/2015 г	Макаронные изделия отварные	150		5,60	5,06	35,91	212
ТТК 2021 г	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
	Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>62,10</b>	<b>17,63</b>	<b>18,59</b>	<b>85,24</b>	<b>586</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
Горячее бесплатное питание младшие							
№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
№ 52/2015г	Салат из свеклы отварной с маслом	60		0,85	3,65	5,02	56
ТТК 2021 г	Плов с птицей	50/150		12,42	10,01	26,01	244
ТТК 2021 г	Напиток из шиповника	200		0,10		10,18	41
АКТ 2019	Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1 шт/15		0,5	1,62	5,25	38
	Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>62,10</b>	<b>15,77</b>	<b>15,98</b>	<b>69,76</b>	<b>492</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>							
Горячее бесплатное питание младшие							
№ 49/2004г	Салат из моркови с яблоками	60		0,59	6,08	5,27	79
ТТК 2022 г	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,56	8,42	10,23	155
№ 312/2015г	Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
ТТК 2021 г	Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
	Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>62,10</b>	<b>16,07</b>	<b>19,54</b>	<b>67,93</b>	<b>519</b>
<b>СУББОТА</b>							
Горячее бесплатное питание младшие							
№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Акт 2020 г	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	150/5		14,84	15,51	31,45	329
ТТК 2021 г	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
	Печенье весовое	30		1,93	2,86	13,3	86
	Хлеб ржано - пшеничный	2 шт/30		1,5	0,3	13,5	66
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>62,10</b>	<b>18,80</b>	<b>19,09</b>	<b>79,20</b>	<b>574</b>

Начальник отдела по организации питания:  
 Зав. производством:  
 Калькулятор:

"Согласовано"  
 Директор Общеобразовательного  
 учреждения

"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

2 - я неделя НОЯБРЬ

с 14 по 19 ноября, с 28 ноября по 3 декабря 2022 г

№Сб. пер 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
47/2015 Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75		5,2	10,5	7,8	147
	<b>сред.</b>		<b>2,15</b>	<b>7,57</b>	<b>11,78</b>	<b>125</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
Сб.1983 Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2020 Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,47	173
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2022 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5		20,2	19,4	0,32	257
ТТК2020 Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	<b>сред.</b>		<b>17,79</b>	<b>19,26</b>	<b>3,15</b>	<b>256</b>
ТТК2016 Лазанья с мясом	160		17,7	24,1	25,9	410
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	28	496
ТТК2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/20		11,3	8,4	67	390
	<b>сред.</b>		<b>16,47</b>	<b>21,93</b>	<b>40,30</b>	<b>432</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
309/2015 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>4,94</b>	<b>5,09</b>	<b>26,10</b>	<b>169</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
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
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,60</b>	<b>39</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	15,38	79
	<b>Итого с самост.бл</b>	<b>73,00</b>				
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

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 хлебом белым пшен.)	25/10		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
52/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
	<b>сред.</b>		<b>3,10</b>	<b>7,92</b>	<b>9,38</b>	<b>122</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
82/2015 Борщ со свеж.капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,9	8,2	12,8	142
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
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)	90		17,2	15,4	1,10	210
260/2015 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	<b>сред.</b>		<b>15,54</b>	<b>13,90</b>	<b>3,89</b>	<b>201</b>
ТТК2022 Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357
	<b>сред.</b>		<b>18,00</b>	<b>22,65</b>	<b>25,20</b>	<b>377</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
202/2015 Макароны изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>5,19</b>	<b>6,43</b>	<b>36,38</b>	<b>225</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	15/15		1,89	0,3	14,13	68
		<b>Итого с</b>				
		<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>			
		<b>юдом-</b>				
		<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>			

Наименование блюд	выход	стоимост	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	
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 с маслом раст.	75	5,2	10,5	7,8	147	
10/2001 Салат из моркови с яблоками	100	0,99	10,14	8,80	132	
68/2015 Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126	
	<b>сред.</b>	<b>1,89</b>	<b>7,27</b>	<b>8,99</b>	<b>110</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20	11,8	13,6	7,91	200	
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209	
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171	
ТТК 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20	16,6	20,7	4,3	266	
	<b>сред.</b>	<b>15,08</b>	<b>14,90</b>	<b>4,69</b>	<b>212</b>	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357	
ТТК2019 Рыбный киш	170	24,4	30,22	34,944	510	
	<b>сред.</b>	<b>18,13</b>	<b>22,61</b>	<b>38,85</b>	<b>434</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242	
303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80	
	<b>сред.</b>	<b>4,10</b>	<b>6,36</b>	<b>23,10</b>	<b>165</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
ТТК 2021 Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,1	11,9	49	
	<b>сред.</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,95</b>	<b>41</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	15,38	79	
	<b>Итого с</b>	<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>			
	<b>Итого-</b>	<b>юдом-</b>	<b>73,00</b>			

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
	120		0,48	0,48	11,76	56
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	80		5,2	7,2	1,70	92
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	100/5		1,46	5,3	9,83	93
37/2015 Салат картофельный с огурцами, зелёным горошком	100		1,3	10,1	7,2	126
ТТК 2021 Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ТТК 2019 Бутерброд с маслом (батон)	сред.		2,17	6,95	9,20	109
	250/11/10		3,33	6,4	7,56	128
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками и з/птицы, со сметаной						
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52	178
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2019 Цыплята запечённые	100		26,7	24,5	1	332
ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229
	сред.		17,19	16,53	4,63	236
	200		18,1	15,1	48	400
ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	170		20,4	33,3	28	496
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	сред.		19,25	24,20	38,00	448
	180		6,77	5,4	43,14	248
309/2015 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		3,36	9,2	20,2	178
541/2004 Рагу овощное	180		4,6	6,5	48	269
304/2015 Рис отварной	сред.		4,91	7,02	37,11	232
	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200		0,14	0,0	11,2	46
ТТК 2021 Компот из замороженной вишни	сред.		0,10	0,01	9,67	40
	20/20		2,52	0,4	18,84	91
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с						
		Итого с самост. бл	73,00			
		Итого-	73,00			

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
	120		0,48	0,48	11,76	56
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	100		1,5	8,6	9	121
ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	80		5,3	12,9	5,4	159
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	100		1,21	5,2	10,9	96
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	25/10		6,2	4,9	15,4	131
№3/2015 Бутерброд с сыром (с хлебом белым пшен.)	сред.		2,94	6,42	10,49	113
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Котлеты "Школьные" с соусом томатным	80/20		11,5	11,23	8,52	178
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2021 Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		13,29	13,59	3,34	188
438/2004 Азу с говядиной	50/150		17,2	21,1	18,8	334
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/20		28,7	8,6	33,6	331
	сред.		22,95	14,85	26,20	333
<b>ГАРНИРЫ</b>						
312/2015 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,12	6,20	23,62	169
<b>НАПИТКИ</b>						
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	9,60	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого с самост.бл	73,00				
	юдом-					
	Итого-	73,00				