

"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
 с 6 по 11 февраля, с 20 по 25 февраля 2023 г.

1 - я неделя ФЕВРАЛЬ

№Сб.пед 1 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Людые свежие (яблоки)	100	0,4	9,8	47
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	88
49/2004	Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	158
ТК 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	137
сред.					
			2,06	7,41	122
102/2015	Сул картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11	7,76	7,2	174

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТК 2021	Бифтекс по-домашнему	90	13,5	12,22	195
ТК 2019	Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	204
ТК 2021	Рудка куринная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	150
сред.					
			13,80	12,21	183
ТК 2021	Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	357
ТК 2016	Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	525
ТК2019	Рыбный киш	170	24,4	30,22	510
сред.					
			19,29	26,84	464

ГАРНИРЫ

303/2015	Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	173
202/2015	Макаронные изделия отварные (с м/р)	180	6,77	5,4	248
ТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	80
сред.					
			4,96	4,84	167
ТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8	0,08	0,1	32
ТК 2021	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,04	11,9	49
сред.					
			0,04	9,95	40,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68

Итого с
 самоот.блн 73,00
 дом-
 Итого- 73,00

"Согласовано"
 Директор Общественного
 учреждения

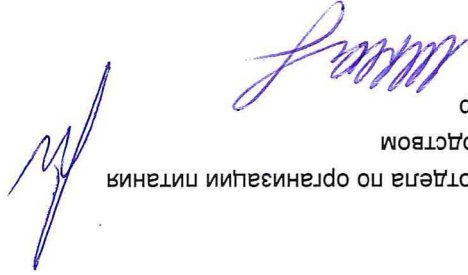


Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015	Плоды свежие (яблоки)	0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2019	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	4,55	7	12,90	134
47/2015	Салат из квашеной капусты	1,6	5,1	8,24	88
1-ЫЕ БЛЮДА					
101/2015	Суп картофельный с рисом, с фрикадельками из птицы	3,9	4,4	17,7	128
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
243/2015	Сосиски отварные	10,4	20,1	0,8	226
ТТК2021	Соус мясной "Смак"	10,1	10,1	5,9	156
ТТК 2019	Цыпленок запечённый	32	29,4	1,2	398
ГАРНИРЫ					
309/2015	Салатки отварные (м/слив.)	6,8	5,4	43,1	248
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	50,2	291
НАПИТКИ					
ТТК 2021	Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	0,05	8,13	34	34
ТТК 2021	Напиток из замороженной чёрной смородины	0,12	0,03	11,6	48
Итого с					
25/25	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	2,77	0,5	21,09	102
Итого - дом-самост.блю					
					73,00

Начальник отдела по организации питания
Зав. производством
Калькулятор



Наименование блюда

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
100	0,4	0,4	0,4	9,8	47
100	6,2	4,9	15,4	131	47
25/15	6,2	4,9	15,4	131	47
100	6,2	4,9	15,4	131	47
100	1,43	6,09	8,36	94	94
100	2,08	15,24	6	170	170
80	5,3	12,9	5,4	159	159
сред.	3,08	7,91	8,99	120	120
250/1/5	3,8	7,5	12,6	134	134

1-ые БЛЮДА

82/2015	Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/1/5	3,8	7,5	12,6	134
338/2015	Людды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
52/2015	Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100	1,43	6,09	8,36	94
ТТК 2016	Салат "Мечта" (капуста белокоч.,кукуруза,з/горошек,масло растит.)	100	2,08	15,24	6	170
ТТК 2016	Салат"Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159
ТТК 2020	Ёжки мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021	Шашлычок из куринных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5	19,6	26,8	1,51	324
260/2015	Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
сред.	15,46	16,37	4,07	225	225	
50/150	Жаркое из птицы (грудки куриные)	16,1	16	21,5	295	295
сред.	16,10	16,00	21,50	295	295	

ГАРНИРЫ

312/2015	Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175
309/2015	Салатки отварные (с маслом растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
139/2015	Капуста тушеная	180	4,21	7,4	18	159
сред.	4,96	6,37	29,19	196	196	

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05	8,13	34	34
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,15	46
сред.	0,10	0,01	9,64	40,00	40,00	
20/20	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	2,52	0,4	18,84	91	91

Итого с
самост.бню
дом-
Итого - 73,00

Наименование блюда		Выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88
67/2015	Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126
ТК 2019	Салат "Прага" (грудки курицы, морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113
49/2004	Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158
103/2015	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123
1-ые БЛЮДА						
ТК 2021	Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
ТК 2022	Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5	19,1	19,1	2,5	260
ТК 2021	Рыба запеченая (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171
ТК 2022	Нагетсы куриные	5шт/80	16,3	19,7	2,82	250
ТК2017	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10	26,3	28,9	44,1	366
ТК 2021	Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357
19,10	11,9	21,95	43,43	362		
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТК 2016	Картофель запечённый (с парикой)	180	4,2	9,9	34,1	242
304/2015	Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
ТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80
12,70	20,00	90,9	591,00			
НАПИТКИ						
ТК 2021	Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8	0,14	0,00	16,22	67
699/2004	Напиток Лимонный	200	0,14	24,43	101	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с						
15/15	1,89	0,3	14,13	68		
Итого с дом-самост.блю						
73,00						
Итого- 73,00						

Наименование блюда	Выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Пловды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
37/2015 Салат картофельный с солёными огурцами	100	1,46	5,3	9,83	93
ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар.,яблоки,кукуруза консер.,масло раст.)	100	1,5	8,6	9	121
ТТК 2021 Салат с фасолью (фасоль консер.,морковь отв.,огурцы солён.,м/раст.)	100	3,1	8,4	8,6	123
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
1-ые БЛЮДА					
88/2015 Ши из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/5	3,33	6,4	7,4	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами	75/25	15,8	9,9	2,61	163
ТТК 2021 Люля кебаб	80	14,3	13,1	5,5	195
ТТК 2021 Гуляш из куринных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209
ТТК2020 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391
ГАРНИРЫ					
303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
202/2015 Макароны из твердых (с м/р)	180	6,77	5,4	43,13	248
216/2004 Картофель тушёный	180	3,9	12,7	29,4	249
НАПИТКИ					
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8	8			32
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01	10,2	41	37
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79
Итого с дом-самост.блю					
					73,00
Итого - 73,00					

Наименование блюда	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Пуды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	0,4	9,8	47
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	47
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100	1,21	5,2	10,9	96	96
67/2015 Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126	126
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158	158
1-ые БЛЮДА	сред.	2,02	6,15	11,77	112	112
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,42	6,1	17,1	134	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175	175
ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5	19,6	26,8	1,51	324	324
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	16,5	15,0	6,6	225	225
260/2015 Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231	231
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10	17,19	17,51	3,41	239	239
	сред.	26,3	28,9	44,1	366	366
26,30	28,90	44,10	366			
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	269
312/2015 Пюре картофельное	150	3,28	4,7	22,03	146	146
	сред.	3,94	5,58	35,02	208	208
3,94	5,58	35,02	208			
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черныи пакетированныи с сахаром	200/8	8		32	32	32
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,15	46	46
	сред.	0,07	0,01	9,58	39	39
0,07	0,01	9,58	39			
15/15		1,89	0,3	14,13	68	68
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с						
Итого с дом-самост.блю	73,00					
Итого-	73,00					