

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

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г. Казани
 с 9 по 14 января, с 23 по 28 января 2023 г

**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА
 АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
 «ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ Г. КАЗАНИ»**



«Согласовано»
 Директор Общественного
 учреждения

1 - я неделя ЯНВАРЬ

№Сб.ру 1 день

Наименование блюда

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	11,76	56
№1/2015	Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	178
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,6	8,24	88
49/2004	Салат из моркови (морковь, сахар, масло раст.)	100	1,05	10,1	158
ТК 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75	5,2	10,5	147
сред.			2,15	7,57	11,78
102/2015	Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11	7,76	7,2	174

ВТОРЫЕ БЛЮДА

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

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
202/2015	Макаронные изделия отварные (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	80
ТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100	4,96	4,84	167
сред.			4,96	4,84	167
200/8	Чай черный пакетированный с сахаром	8	0,08	0,1	32
ТК 2021	Комлот из свежих плодов (яблоки)	200	0,04	11,9	49
сред.			0,04	0,04	40,5
20/20	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	2,52	0,4	18,84	91

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

Наименование блюда	выход	стоимость белки	жиры	углев.	КАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)					
338/2015 Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ТК 2019 Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/5	4,55	7	12,90	134
47/2015 Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88
1-ЫЕ БЛЮДА					
101/2015 Суп картофельный с рисом, с фрикадельками из птицы	250/11	3,9	4,4	17,7	128
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
ТК2021 Соус мясной "Смак"	120	10,1	10,1	5,9	156
ТК 2019 Цыпленок запеченный	120	32	29,4	1,2	398
ГАРНИРЫ					
309/2015 Сплетти отварные (м/слив.)	180	6,8	5,4	43,1	248
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	7,9	50,2	291
НАПИТКИ					
ТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05	8,13	34	48
ТК 2021 Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20	3,6	0,6	19,1	103
Итого с дом-самост.блю					
					73,00

Начальник отдела по организации питания

Зав. производством

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Плоды свежиие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
№3/2015 Бургерборд 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
ТКР 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, горошек, масло растит.)	100	2,08	15,24	6	170
ТКР 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159
82/2015 Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10	3,9	8,2	12,8	142
1-ые БЛЮДА					
ТКР 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
ТКР 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10	22	30,1	1,70	365
260/2015 Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
ТКР 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
50/150 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295
312/2015 Люре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175
309/2015 Спирити отварные (с маслом растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
139/2015 Капуста тушёная	180	4,21	7,4	18	159
ГАРНИРЫ					
ТКР 2021 Чай черныи пакетированныи с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05	8,13	34	34
ТКР 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20	3,6	0,6	19,1	103
НАПИТКИ					
Итого с дом-самост.блю	73,00				
Итого-	73,00				

Наименование блюда	Выход	стоимость Белки	жиры	углев.	ККАЛ
Холодные закуски или 1-ое блюдо (на выбор)					
338/2015 Пловды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
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
TK 2019 Салат "Прага" (грудки курицы, морковь отвар., огуры солён., м/паст.)	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
1-ые блюда					
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123
Вторые блюда					
TK 2021 Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
TK 2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	75/5	20,4	20,3	2,7	277
TK 2021 Рыба запеченая (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171
TK 2022 Нарецы куриные	5шт/80	16,3	19,7	2,82	250
TK2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	4шт/140/15	33,7	10,3	48,6	428
TK 2021 Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357
Гарниры					
TK 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
TK 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80
НАПИТКИ					
TK 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8		8		32
699/2004 Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101
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 блюд	Выход	стоимость белки	жиры	углев.	КАКАЛ
338/2015 Пловды свежкие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
37/2015 Салат картофельный с солёными огурцами	100	1,46	5,3	9,83	93
ТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар.,яблоки,кукуруза консер.,масло раст.)	100	1,5	8,6	9	121
ТК 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
88/2015 Шн из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/10	3,33	6,4	7,56	128
1-ые БЛЮДА					
ТК 2021 Рыба запечённая с овощами	75/25	15,8	9,9	2,61	163
ТК 2021 Лютя кебаб	80	14,3	13,1	5,5	195
ТК 2021 Гуляш из куринных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209
ТК2020 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391
ТК 2021 Речка с фаршем и овощами	230	20,8	17,4	55,2	460
ТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525
ГАРНИРЫ					
303/2015 Каша речневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
202/2015 Макароны из твердых сортов пшеницы (с м/р)	180	6,77	5,4	43,13	248
216/2004 Картофель тушёный	180	3,9	12,7	29,4	249
ТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05	8,13	8,13	34
ТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01	10,2	10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
НАПИТКИ					
ТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05	8,13	8,13	34
ТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01	10,2	10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
Итого с дом-самост.блюд	73,00				
Итого -	73,00				

Наименование блюд		выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015	Плоды 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
53/2013	Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100	1,21	5,2	10,9	96
67/2015	Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126
49/2004	Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158
1-ые БЛЮДА						
96/2015	Рассолыник Ленинградский со сметаной	250/5	2,42	6,1	17,1	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТК 2021	Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
ТК 2021	Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5	19,6	26,8	1,51	324,4
ТК2022	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	16,5	15,0	6,6	225
260/2015	Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
ТК2017	Сырники "Классические" со ступённым молоком	3шт/105/10	26,3	28,9	44,1	366
ГАРНИРЫ						
304/2015	Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
312/2015	Пюре картофельное	150	3,28	4,7	22,03	146
НАПИТКИ						
ТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8	8			32
ТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,15	46
	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79
Итого с дом-самост.блюд						
			73,00			73,00
Итого-						
			73,00			73,00
Итого с дом-самост.блюд						
			73,00			73,00