

"Сотласовано"

Директор Общественного
Учреждения



2 - я неделя ЯНВАРЬ

№об. per 1 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

№п/п	Наименование	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	КАЛ
338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
№81/2015	Бургерод 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	
49/2004	Салат из моркови (морковь,сахар, масло раст.)	100	1,05	10,1	15,6	158	
TK 2016	Салат из фасоли,кукурузы с сыром,сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	7,28	137	
06.1983	Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11	10,5	7,0	24,31	202	

ВТОРЫЕ БЛЮДА

TK 2020	Ёжки мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169	
TK 2019	Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204	
TK 2022	Рудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5	20,2	19,4	0,32	257	
TK2020	Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391	
TK2016	Лазанья с мясом	200	22,9	30,0	38,7	519	
TK 2016	Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
TK2018	Блинчики п/ф со слущённым молоком	4шт/180/15	11	8	64,1	373	
TK 2016	Лазанья с мясом	сред.	18,50	24,43	44,13	472	

ГАРНИРЫ

309/2015	Салетти отварные (с маслом раст.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
303/2015	Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
TK 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80	
TK 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8	0,14	0,0	11,2	46	
TK 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,07	0,01	9,60	39	
TK 2021	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68	

НАПИТКИ

Итого с	73,00						
Итого -	73,00						

Акционерное общество

ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ВЫБОРА

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани с 16 по 21 января 2023 г

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



Наименование блюда	Выход	стоимост белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)					
338/2015 Подпы свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ТТК 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					
95/2015 Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10	2,38	6,1	15,11	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
ТТК2021 Соус мясной "Смак"	120	10,1	10,1	5,9	156
ТТК 2019 Цыпленок запеченный	120	32	29,4	1,2	398
ГАРНИРЫ					
202/2015 Макароны из твердых сортов пшеницы (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
НАПИТКИ					
200/8/5 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200	0,14	0,0	11,2	46
ТТК 2021 Напиток из замороженной черной смородины	сред.	0,10	0,01	9,67	40
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79
Итого с					
Итого с	73,00	14,85	24,62	37,81	438
Итого -	73,00	27,65	30,34	85,20	730

Начальник отдела по организации питания
 Зав. производством
 Калькулятор



Наименование блюда	Выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Подды 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
ТК 2016 Салат из фасоли,кукурузы с сыром,сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	7,28	137
49/2004 Салат из моркови с яблоками	100	0,99	10,14	8,80	132
67/2015 Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126
1-ые БЛЮДА	сред.	1,82	7,13	8,88	108
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123
ТОПЫЕ БЛЮДА					
ТК 2021 Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
ТК 2021 Гуляш из куринных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209
ТК 2021 Рыба запеченая (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171
ТК 2021 Шашлычок из куринных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5	19,6	26,8	1,51	324,4
сред.	15,73	15,48	4,41	219	
ТК 2021 Запеканка картофельная с мясом,маслом	180/5	13	20,0	25	331
ТК2019 Рыбный киш	170	24,4	30,22	34,944	510
сред.	18,68	25,11	29,97	421	
ГАРНИРЫ					
ТК 2016 Картофель запечённый (с паррикой)	180	4,2	9,9	34,1	242
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,25	291
ТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80
сред.	5,35	6,66	31,05	204	
НАПИТКИ					
ТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05	8,13	34	128
348/2015 Компот из плодов сушёных (яблоки)	200	1	0,1	30,56	81
сред.	0,53	0,04	19,35	81	
15/15 Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68
Итого с учетом самоств.	73,00				
Итого-	73,00				

Наименование блюда
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Выход	стоимости	белки	жиры	углев.	ККАЛ
120	0,48	0,48	11,76	56	
80	5,2	9,5	1,50	113	
100	1,46	5,3	9,83	93	
100	1,3	10,1	7,2	126	
30/15	2,4	11,7	15,50	178	
сред.	2,17	7,41	9,16	113	
250/11/10	3,33	6,4	7,56	128	
90	16,5	15,0	6,6	225	
70/20	18	13,8	2	204	
110	29,4	26,9	1,1	365	
60/50	12,6	16,6	7	229	
сред.	19,13	18,08	4,18	256	
50/150/50	13,4	21,5	40	412	
180	21,6	35,3	29,6	525	
сред.	17,50	28,40	34,80	469	
180	6,77	5,4	43,14	248	
180	3,36	9,2	20,2	178	
180	4,6	6,5	48	269	
сред.	4,91	7,02	37,11	232	
200/8	0,14	24,43	8	32	
200	0,07	0,00	16,22	67	
25/20	3,6	0,6	19,1	103	
Итого с самост.бл	73,00				
Итого с удом-	73,00				

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черныи пакетированныи с сахаром
699/2004 Напиток Лимонный

ГАРНИРЫ

309/2015 Спaгетти отварные (с маслом слив.)
541/2004 Рыау овощное
304/2015 Рис отварной

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК2022 Котлеты "Алпeтитные" мясо-кyрпичные
ТТК 2019 Рыба (филe) по-Московски
ТТК 2019 Цыпленок запеченный
ТТК2022 Чaхoхoбили из кyрпичных гpyдoк

ТТК 2021 Плов с кyрпичными гpyдкaми, oгypец coлeный -дoп.гaрнир
ТТК 2016 Бyрпитoc с кyрпичeй и сырoм

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

Наименование блюда	Выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Пуды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100	1,5	8,6	9	121
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом "Перемнка"	80	5,3	12,9	5,4	159
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100	1,21	5,2	10,9	96
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
1-ые БЛЮДА					
97/2015 Суп картофельный	250	2,52	3,0	19,9	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом "Перемнка"	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом "Перемнка"	90/10	22	30,1	1,70	365
ТТК 2021 Фрикадельки мясные в соусе	55/50	12,5	14,9	5,2	205
ТТК 2021 Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150
ГАРНИРЫ					
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 тушеная	180	4,21	7,4	18	159
НАПИТКИ					
ТТК 2021 Чай черныи пакетированныи с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05	8,13	34	34
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01	10,2	41	41
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68
Итого с юдом-самост. бл					
73,00					
Итого - 73,00					