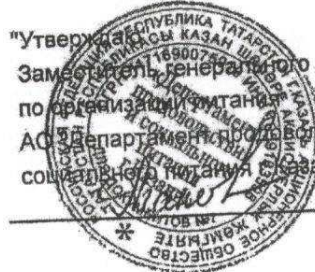


"Согласовано"
 Директор Общеобразовательного
 учреждения



"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

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 блюда | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| 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, майонез) | 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 |
| 1-ЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| 102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы | 250/11 | | 7,76 | 7,2 | 19,4 | 174 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ТТК 2020 Ёжики 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 | 171 |
| | сред. | | 10,67 | 12,34 | 4,69 | 189 |
| ТТК 2021 Плов куриными грудками, огурцы свежие- доп. гарнир | 50/150/70 | | 16,4 | 20,0 | 40 | 41 |
| ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром | 180 | | 21,6 | 35,3 | 29,6 | 52 |
| ТТК 2019 Рыбный киш | 180 | | 25,8 | 32 | 37 | 54 |
| | сред. | | 21,27 | 29,10 | 35,53 | 49 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| 302/2015 Каша гречневая рассыпчатая | 180 | | 7,95 | 6,5 | 50,3 | 29 |
| 202/2015 Макароны изделия отварные | 180 | | 6,77 | 5,4 | 43,13 | 24 |
| 139/2015 Капуста тушёная | 180 | | 4,21 | 7,4 | 18 | 15 |
| | сред. | | 6,31 | 6,43 | 37,14 | 23 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 3 |
| 348/2015 Компот из плодов сушёных (урюк) | 200 | | 1 | 0,1 | 30,56 | 17 |
| | сред. | | 0,50 | 0,04 | 19,28 | 80 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,4 | 18,84 | 9 |

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

№Сб. пр. 2 день

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

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

№Сб. рец.

3-ий день

Наименование блюд

| | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАл |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Сб.2013 Плоды свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 5 |
| ТТК2013 Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами | 100 | | 1,29 | 10,1 | 3,61 | 11 |
| ТТК2019 Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.) | 40/40/5 | | 0,9 | 5,15 | 2,85 | 6 |
| 10/2001 Салат из моркови с яблоками | 100 | | 0,99 | 10,14 | 8,80 | 13 |
| | сред. | | 0,92 | 6,47 | 6,76 | 9 |

1-ые БЛЮДА

| | | | | | | |
|--|-----|--|------|-----|------|----|
| 103/2015 Суп картофельный с вермишелью | 250 | | 2,86 | 3,1 | 20,9 | 12 |
|--|-----|--|------|-----|------|----|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|---|--------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| ТТК 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным | 80/20 | | 11,5 | 11,2 | 8,52 | 17 |
| ТТК 2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом | 70/5 | | 19,1 | 19,1 | 2,5 | 26 |
| ТТК 2021 Рыба запеченная (филе) | 80 | | 18,5 | 10,6 | 3,5 | 18 |
| ТТК 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным | 5шт/80/20 | | 16,6 | 20,7 | 4,3 | 26 |
| | сред. | | 16,42 | 15,41 | 4,71 | 22 |
| ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом | 200 | | 14,4 | 18,3 | 27,7 | 33 |
| ТТК2021 Вареники с творогом, со сгущенным молоком | 200/30 | | 27,3 | 9,6 | 57,7 | 43 |
| | сред. | | 20,85 | 13,95 | 42,70 | 38,0 |

ГАРНИРЫ

| | | | | | | |
|---|--------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|
| ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой) | 150 | | 3,5 | 8,2 | 28,4 | 20 |
| 304/2015 Рис отварной | 180 | | 4,6 | 6,5 | 48 | 26 |
| ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная | 100 | | 3,9 | 3,6 | 8,8 | 8 |
| | сред. | | 12,00 | 18,30 | 85,2 | 55,1 |

НАПИТКИ

| | | | | | | |
|---|--------------|--|-------------|-------------|-------------|------------|
| ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,05 | | 8,13 | 3 |
| ТТК 2021 Напиток из шиповника | 200 | | 0,01 | | 10,2 | 4 |
| | сред. | | 0,03 | 0,00 | 9,17 | 3,8 |

| | | | | | | |
|---|-------|--|------|-----|-------|---|
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,4 | 18,84 | 9 |
|---|-------|--|------|-----|-------|---|

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

№С6. рел 4 день

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ | |
|--|----------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | | |
| С6.2013 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 | |
| | сред. | | 1,15 | 3,85 | 7,27 | 70 | |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | | |
| 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 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | | |
| 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 | |
| ТТК2020 Голень куриная в томатном соусе | 100 | | 24,5 | 25,4 | 2,22 | 337 | |
| | сред. | | 17,38 | 16,20 | 3,74 | 230 | |
| 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 | |
| | сред. | | 19,25 | 24,22 | 37,98 | 448 | |
| ГАРНИРЫ | | | | | | | |
| 303/2015 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 | |
| | сред. | | 4,96 | 7,89 | 32,98 | 223 | |
| НАПИТКИ | | | | | | | |
| 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 | |
| | сред. | | 0,53 | 0,04 | 19,35 | 81 | |
| 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. рел 5 день

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| СБ.2013 Плоды 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 |
| | сред. | | 2,12 | 5,43 | 8,27 | 92 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| 96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | | 2,42 | 6,1 | 17,1 | 134 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная 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 |
| ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным | 80/20 | | 11,8 | 13,6 | 7,91 | 200 |
| ТТК2020 Говядина со стручковой фасолью | 40/50 | | 15,6 | 21,6 | 4 | 274 |
| | сред. | | 11,76 | 12,75 | 3,20 | 174 |
| ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым 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 |
| | сред. | | 25,46 | 17,35 | 38,85 | 416 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| 304/2015 Рис отварной | 180 | | 4,6 | 6,5 | 48 | 269 |
| 541/2004 Рагу овощное | 180 | | 3,36 | 9,2 | 20,2 | 178 |
| | сред. | | 3,98 | 7,85 | 34,10 | 224 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| 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 |
| | сред. | | 0,03 | 0,00 | 9,17 | 38 |
| 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 | | | | |

Заготовочные 1 неделя Сентябрь 2022 г

№Сб. пер **6 день**

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|---|--|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| сб.2013 Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| ткк 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 |
| | сред. | | 2,03 | 4,56 | 9,42 | 89 |
| 1-ЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ткк 2016 Итальянский суп с сосисками (с томатом) | 250 | | 4,3 | 7,7 | 11,92 | 136 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| 243/2015 Сосиски отварные | 2шт/100 | | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 |
| ткк2021 Соус мясной "Смак" | 100 | | 8,4 | 8,5 | 4,9 | 130 |
| ткк 2019 Цыплята запечённые | 100 | | 26,7 | 24,5 | 1 | 332 |
| | сред. | | 15,17 | 17,70 | 2,23 | 229 |
| | сред. | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| 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 |
| | сред. | | 7,40 | 8,8 | 46,75 | 296 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ткк 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 |
| | сред. | | 0,08 | 0,05 | 17,27 | 70 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 25/20 | | 2,77 | 0,4 | 21,1 | 102 |
| | Итого с самост.блю дом- | | | | | |
| | Итого- | 73,00 | | | | |

Начальник отдела по организации питания
Зав. производством
Калькулятор