

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения



"Утверждаю"

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



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 5 по 10 сентября, с 19 по 24 сентября 2022г,

№Сб. пер 1 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
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, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	100		7,36	15,0	11,14	210
	сред.		3,22	7,29	8,74	118
1-ые БЛЮДА						
сб.1983 Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,47	172
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,94	211
ТТК 2022 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	80/5		25,3	24,14	0,411	322
ТТК 2020 Голень куриная в томатном соусе	100		24,5	25,4	2,22	332
	сред.		19,80	18,62	3,26	262
ТТК 2016 Лазанья с мясом	160		17,7	24,1	25,9	412
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	492
ТТК 2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/40		12,8	10,1	78	452
	сред.		16,96	22,51	43,95	452
ГАРНИРЫ						
309/2015 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	252
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	172
139/2015 Капуста тушеная	180		4,21	7,4	18	152
	сред.		5,04	6,37	29,17	152
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
348/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	122
	сред.		0,50	0,04	19,28	82
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		1,89	0,3	14,13	72
		Итого с самост.бл			73,00	
		юдом-				
		Итого-			73,00	

№Сб. пер 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		1,05	6,18	3,61	77
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.		2,68	6,57	7,64	102
1-ые БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свежей капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,75	7,5	12,57	133
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
ТТК 2020 Рыба (филе) по-итальянски с сыром	75/5		13,8	8,2	3	141
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		13,9	17,9	1,40	221
	сред.		13,32	12,67	4,43	184
ТТК2022 Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/25		21,4	25,3	38,5	468
	сред.		19,21	27,15	27,70	433
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
202/2015 Макароны изделия отварные с маслом	180/3		6,8	7,5	43,16	268
	сред.		5,70	7,02	45,58	269
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, урюком	200/8/10		0,5	0,0	13,28	56
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,26	0,02	11,74	49
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный*1с	20/15		1,89	0,3	14,13	75
	Итого с самост.бл кюдом-	73,00				
	Итого-	73,00				

№Сб. по 3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимост	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 2015 Яйцо под соусом "Переменка"	48/10		6,4	11,3	0,8	130
ТТК2019 Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.)	40/40/5		0,9	5,15	2,85	62
10/2001 Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,80	132
ТТК2013 Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100		1,29	10,1	3,61	111
	сред.		2,01	7,43	5,56	98
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью, с куриными грудками	250/10		4,61	4,5	21,1	144
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20		11,8	13,6	7,91	200
ТТК 2021 Гуляш из филе грудок индейки	45/45		9	11,3	1,9	146
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная	75		17,3	9,9	3,3	171
ТТК 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20		16,6	20,7	4,3	266
	сред.		13,68	13,88	4,35	196
ТТК 2022 Плов с говядиной	40/150		11,6	14,6	40,1	341
ТТК2019 Рыбный киш	150		21,5	26,7	30,5	450
	сред.		16,55	20,65	35,30	396
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,5	8,2	28,4	202
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,3	291
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	80		3,12	2,88	7,04	64
	сред.		4,86	5,86	28,58	186
НАПИТКИ						
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
	сред.		0,04	0,04	9,95	41
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			

№Сб. пр. 4 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
	120	0,48	0,48	11,76	50	
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	100	0,7	0,1	1,9	1	
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	2,2	9,6	4,5	11	
ТТК 2016 Салат "Каприз" (помидоры св., кукуруза, сыр, сухарики, м/растит.)	100	1,55	5,1	9,41	9	
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	сред.	1,23	3,82	6,89	6	
1-ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,43	6,5	7,42	10	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20	11,5	11,2	8,52	1	
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	1,94	2	
ТТК 2019 Цыплята запеченные	100	26,7	24,5	1	3	
ТТК 2022 Чахохбили из куриных грудок	70/50	14,5	19,1	6,9	2	
	сред.	18,72	16,51	3,82	2	
ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48		
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	200	24	39,2	32,9		
	сред.	21,05	27,15	40,45		
ГАРНИРЫ						
309/2015 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180	6,77	5,4	43,14		
5411/2004 Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2		
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48		
	сред.	4,91	7,02	37,11		
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13		
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200	0,12	0,03	11,6		
	сред.	0,09	0,02	9,87		
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84		
	Итого с самост. бл юдом-	73,00				
	Итого-	73,00				

№Сб. пр. 5 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
С6.2013 Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,8	38
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	80		0,88	0,2	3,04	19
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		0,87	3,94	9,34	78
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 Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	178
ТТК 2021 Котлеты "Школьные" с соусом томатным	80/20		11,5	11,23	8,52	178
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/10		13,8	17,9	1,40	221
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	228
ТТК 2021 Гуляш из филе грудок индейки	50/50		10	12,6	2,1111	162
	сред.		12,63	14,48	3,11	192
438/2004 Азу с говядиной	50/150		17,2	21,0	19	334
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	4шт/140/30		37,4	11,3	45,13	438
	сред.		27,30	16,15	32,07	386
ГАРНИРЫ						
312/2015 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	171
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	171
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,12	6,20	23,62	169
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
348/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	121
	сред.		0,50	0,04	19,28	80
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		1,89	0,3	14,13	75
	Итого с	73,00				
	самост. бл					
	юдом-	73,00				
	Итого-					

Заготовочные

№Сб. пр. 6 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАл
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
	120		0,48	0,48	11,76	5
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	25/10/5		4,55	7	12,90	13
ТТК 2019 Бутерброд с сыром, маслом	100		1,11	6,18	4,62	8
23/2015 Салат из свежих помидоров (с луком)	сред.		2,05	4,55	9,76	9
1-ые БЛЮДА						
95/2015 Рассольник "Домашний" со сметаной	250/5		2,38	6,1	15,11	1
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/30		21,4	25,3	38,5	4
	120		10,1	10,1	5,9	1
ТТК 2021 Соус мясной "Смак"	100		26,7	24,5	1	3
ТТК 2019 Цыплята запечённые	сред.		19,41	19,97	15,13	3
ГАРНИРЫ						
202/2015 Макароны изделия отварные с маслом	180/5		6,77	9,0	43,13	2
	180		4,6	6,5	48	2
304/2015 Рис отварной	сред.		5,69	7,75	45,57	2
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/10		0,05		8,13	
	200		0,1	0,04	10,17	
ТТК 2021 Напиток из шиповника	сред.		0,08	0,02	9,15	
	25/25		3,15	0,5	23,55	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с						
	Итого с самост. бл юдом-	73,00	26,69	30,37	80,96	
	Итого-	73,00	30,36	32,79	103,16	

Начальник отдела по организации питания
Зав. производством
Калькулятор

Handwritten signature