

"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  
с 4 по 9 сентября, с 18 по 23 сентября 2023 г

2 - я неделя СЕНТЯБРЬ

№Сб. ре. 1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на зыбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	100		2	6,2	8,1	97
помидоры свежие	40					
огурцы свежие	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>1,63</b>	<b>6,13</b>	<b>11,80</b>	<b>110</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
87/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
ТТК 2023 Бульон куриный с птицей, гренок, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2022 Котлеты Школьные	90		11,7	10,5	7,8	169
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
	<b>сред.</b>		<b>16,33</b>	<b>13,80</b>	<b>3,60</b>	<b>202</b>
ТТК 2016 Лазанья с мясом	200		21,7	28,0	36,8	493
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
ТТК 2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	<b>сред.</b>		<b>17,70</b>	<b>23,11</b>	<b>42,95</b>	<b>454</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
202/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
	<b>сред.</b>		<b>4,87</b>	<b>4,76</b>	<b>26,14</b>	<b>167</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>37</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
	Итого с самост.бл	<b>79,00</b>				
	юдом-					
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>				



день	Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
15	Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
2023	<b>Салат-бар</b>	100		2	6,2	8,5	99
	огурцы свежие	40					
	капуста Пекинская	40					
	кукуруза консервированная	10					
	сухарики из пшеничного хлеба	5					
	масло растительное	5					
	зелень свежая	0,5					
	<b>сред.</b>			<b>2,89</b>	<b>3,86</b>	<b>11,90</b>	<b>95</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>							
ттк2023	Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ттк 2020	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ттк 2021	Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
ттк 2023	Гуляш из филе грудок индейки	50/50		11,1	14,3	4,40	191
260/2015	Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	<b>сред.</b>			<b>13,84</b>	<b>13,85</b>	<b>4,22</b>	<b>197</b>
ттк2022	Грудки куриные по-французски	200		18,9	32,1	18,8	441
	<b>сред.</b>			<b>18,90</b>	<b>32,10</b>	<b>18,80</b>	<b>441</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015	Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
139/2015	Капуста тушеная	180		4,32	7,4	18,24	160
	<b>сред.</b>			<b>5,21</b>	<b>6,68</b>	<b>36,45</b>	<b>228</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ттк 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ттк2022	Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>			<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39</b>
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
			Итого с				
			самост.бл	79,00			
			юдом-				
			Итого-	79,00			



3-ий день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
3/2015 Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
TK 2023 Салат-бар	100		1,9	6,2	7	93
помидоры свежие	40					
капуста свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>1,19</b>	<b>3,34</b>	<b>9,40</b>	<b>75</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10		7	6,3	26,4	191
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2023 Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,8	14,7	8	216
ТТК 2021 Гуляш из филе куриных грудок	60/40		17,3	17,3	2,60	236
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75		17,4	5,0	3,3214	128
	<b>сред.</b>		<b>16,15</b>	<b>12,35</b>	<b>4,64</b>	<b>193</b>
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	24,9	331
ТТК2019 Рыбный киш	180		25,9	32,06	36,563	540
	<b>сред.</b>		<b>19,44</b>	<b>26,03</b>	<b>30,73</b>	<b>436</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
304/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	120		4,68	4,32	10,56	96
	<b>сред.</b>		<b>4,97</b>	<b>6,30</b>	<b>28,54</b>	<b>189,8</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
348/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,53</b>	<b>0,04</b>	<b>19,35</b>	<b>81</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/25		3,15	0,5	23,55	114

Итого с  
самост.бл **79,00**  
юдом-  
Итого- **79,00**





4 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
3/2016 Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
21/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ттк 2023 Салат-бар	100		2	6,2	8,52	99
морковь свежая	40					
капуста Пекинская	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
зелень свежая	0,5					
	<b>сред.</b>		<b>1,63</b>	<b>6,13</b>	<b>11,94</b>	<b>111</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
ттк2023 Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		2,56	6,9	17,26	142
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ттк 2023 Котлеты Домашние (мясо-картофельные)	90		12,3	11,1	8,3	179
ттк 2021 Рыба запеченная с овощами	80/25		14,2	6,0	2,6	121
ттк 2021 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>		<b>13,50</b>	<b>13,60</b>	<b>3,23</b>	<b>188</b>
ттк 2021 Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,8	357
ттк 2016 Буррито с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
	<b>сред.</b>		<b>16,15</b>	<b>24,17</b>	<b>35,38</b>	<b>426</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
541/2004 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>		<b>4,89</b>	<b>7,27</b>	<b>37,10</b>	<b>234</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ттк 2021 Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	80

Итого с  
самост.бл 79,00  
тодом-  
Итого- 79,00



5 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
№8/2015 Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
ЛТК 2023 Салат-бар	100		1,3	6,1	6,5	87
свекла отварная	40					
морковь свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	<b>сред.</b>		<b>2,66</b>	<b>3,83</b>	<b>11,23</b>	<b>91</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
ТТК 2023 Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
82/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10		2,04	6,7	12,66	119
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) по-Итальянски с сыром	80/5		19,9	4,3	2,4	128
ТТК 2022 Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
ТТК 2021 Фрикадельки мясные в соусе	55/50		12,5	14,9	5,2	205
	<b>сред.</b>		<b>17,88</b>	<b>14,30</b>	<b>4,10</b>	<b>216</b>
ТТК 2023 Жаркое по-домашнему (с говядиной)	30/170		8,7	9,8	24,4	221
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30		28	9,4	42,5	371
	<b>сред.</b>		<b>18,35</b>	<b>9,60</b>	<b>33,45</b>	<b>296</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
302/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
304/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	<b>сред.</b>		<b>5,11</b>	<b>6,14</b>	<b>29,25</b>	<b>194</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10		0,55	0,1	13,4	58
ТТК 2022 Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>		<b>0,35</b>	<b>0,04</b>	<b>12,28</b>	<b>52</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,78	0,5	23,34	137

Итого с  
самост.бл 79,00  
юдом-  
Итого- 79,00





день	Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
	15 Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
2023	<b>Салат-бар</b>	100		2	6,2	8,5	99
	огурцы свежие	40					
	капуста Пекинская	40					
	кукуруза консервированная	10					
	сухарики из пшеничного хлеба	5					
	масло растительное	5					
	зелень свежая	0,5					
	<b>сред.</b>			<b>2,89</b>	<b>3,86</b>	<b>11,90</b>	<b>95</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК2023	Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2020	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
ТТК 2023	Гуляш из филе грудок индейки	50/50		11,1	14,3	4,40	191
260/2015	Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	<b>сред.</b>			<b>13,84</b>	<b>13,85</b>	<b>4,22</b>	<b>197</b>
ТТК2022	Грудки куриные по-французски	200		18,9	32,1	18,8	441
	<b>сред.</b>			<b>18,90</b>	<b>32,10</b>	<b>18,80</b>	<b>441</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015	Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
139/2015	Капуста тушеная	180		4,32	7,4	18,24	160
	<b>сред.</b>			<b>5,21</b>	<b>6,68</b>	<b>36,45</b>	<b>228</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК2022	Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>			<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39</b>
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
			<b>Итого с</b>				
			<b>самост.бл</b>	<b>79,00</b>			
			<b>юдом-</b>				
			<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>			

