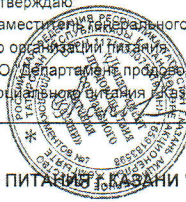




"Согласовано"  
Директор Общеобразовательного  
учреждения

*Д.Г. Габдраманова*

"Утверждаю"  
Заместитель регионального директора  
по организации питания  
АО "Департамент продовольствия и  
социального питания г.Казани"



*А.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 использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением  
в столовых общеобразовательных школ г.Казани (cook & chill)

**1 - я неделя СЕНТЯБРЬ**

с 29 августа по 3 сентября, с 12 по 17 сентября, с 26 сентября по 1 октября 2022 г

№СБ.руч 1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
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	80	5,89	12,0	8,912	168	
	<b>сред.</b>	<b>2,97</b>	<b>6,79</b>	<b>8,36</b>	<b>108</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11	7,76	7,2	19,4	174	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2020 Ежики 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	170	
	<b>сред.</b>	<b>10,67</b>	<b>12,34</b>	<b>4,69</b>	<b>186</b>	
ТТК 2021 Плов куриными грудками, огурцы свежие- доп. гарнир	50/150/70	16,4	20,0	40	413	
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
ТТК 2019 Рыбный киш	180	25,8	32	37	540	
	<b>сред.</b>	<b>21,27</b>	<b>29,10</b>	<b>35,53</b>	<b>493</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,3	291	
202/2015 Макароны изделия отварные	180	6,77	5,4	43,13	248	
139/2015 Капуста тушёная	180	4,21	7,4	18	159	
	<b>сред.</b>	<b>6,31</b>	<b>6,43</b>	<b>37,14</b>	<b>233</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
348/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200	1	0,1	30,56	128	
	<b>сред.</b>	<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>19,28</b>	<b>80,0</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91	

Итого с  
самост.бл 73,00  
юдом-  
Итого- 73,00

"Согласовано"  
Директор Общеобразовательного  
учреждения

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

Акционерное общество  
"ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ КАЗАНИ"  
МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани  
с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением  
в столовых общеобразовательных школ г.Казани (cook & chill)

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 блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
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	80		5,89	12,0	8,912	168
	<b>сред.</b>		<b>2,97</b>	<b>6,79</b>	<b>8,36</b>	<b>108</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2020 Ежики 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	170
	<b>сред.</b>		<b>10,67</b>	<b>12,34</b>	<b>4,69</b>	<b>186</b>
ТТК 2021 Плов куриными грудками, огурцы свежие- доп.гарнир	50/150/70		16,4	20,0	40	413
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2019 Рыбный киш	180		25,8	32	37	540
	<b>сред.</b>		<b>21,27</b>	<b>29,10</b>	<b>35,53</b>	<b>493</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,3	291
202/2015 Макароны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
139/2015 Капуста тушеная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>6,31</b>	<b>6,43</b>	<b>37,14</b>	<b>233</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
348/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>19,28</b>	<b>80,0</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>				
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

№Сб. пер **2 день**

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

Итого с  
самост. бл **73,00**  
юдом-  
Итого- **73,00**

№Сб. рец.

**3-ий день****Наименование блюд**

	<b>выход</b>	<b>стоимость</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев.</b>	<b>ККАЛ</b>
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК2013 Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100		1,29	10,1	3,61	111
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
	<b>сред.</b>		<b>0,92</b>	<b>6,47</b>	<b>6,76</b>	<b>90</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52	178
ТТК 2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
ТТК 2021 Рыба запеченая (филе)	80		18,5	10,6	3,5	182
ТТК 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20		16,6	20,7	4,3	266
	<b>сред.</b>		<b>16,42</b>	<b>15,41</b>	<b>4,71</b>	<b>222</b>
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом	200		14,4	18,3	27,7	331
ТТК2021 Вареники с творогом, со сгущённым молоком	200/30		27,3	9,6	57,7	430
	<b>сред.</b>		<b>20,85</b>	<b>13,95</b>	<b>42,70</b>	<b>380,50</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150		3,5	8,2	28,4	202
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>12,00</b>	<b>18,30</b>	<b>85,2</b>	<b>551,00</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
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
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

**Итого с  
самост.бл 73,00  
юдом-  
Итого- 73,00**

№Сб. реп **4 день**

Наименование блюд		выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
Сб.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
		<b>сред.</b>		<b>1,15</b>	<b>3,85</b>	<b>7,27</b>	<b>70</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>							
				1,76			
88/2015	Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,56	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
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
		<b>сред.</b>		<b>17,38</b>	<b>16,20</b>	<b>3,74</b>	<b>230</b>
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	27,956	496
		<b>сред.</b>		<b>19,25</b>	<b>24,22</b>	<b>37,98</b>	<b>448</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
303/2015	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
202/2015	Макаронные изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
216/2004	Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
		<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>7,89</b>	<b>32,98</b>	<b>223</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 сушёных (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	25/20		2,77	0,4	21,1	102
			<b>Итого с</b>				
			<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>			
			<b>юдом-</b>				
			<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>			

№Сб. рел **5 день**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Сб.2013 Фрукты 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
	<b>сред.</b>		<b>2,12</b>	<b>5,43</b>	<b>8,27</b>	<b>92</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая 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
	<b>сред.</b>		<b>11,76</b>	<b>12,75</b>	<b>3,20</b>	<b>174</b>
ТТК2017 Сырники "Классические" со гущённым 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
	<b>сред.</b>		<b>25,46</b>	<b>17,35</b>	<b>38,85</b>	<b>416</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
541/2004 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>		<b>3,98</b>	<b>7,85</b>	<b>34,10</b>	<b>224</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
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
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
		<b>Итого с самост.бл юдом-</b>				<b>73,00</b>
		<b>Итого-</b>				<b>73,00</b>

Ланч

№Сб. реп **6 день**

**СУББОТА**

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

23/2015	Салат из свежих помидоров (без лука)	100	1,05	6,2	3,6	77
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
309/2015	Спагетти отварные с маслом	180/5	6,8	7,5	43,2	268
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05		8,13	34
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>20,82</b>	<b>34,20</b>	<b>74,57</b>	<b>696</b>

Начальник отдела по организации питания  
Зав. производством  
Калькулятор

