

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения

Меню

"Утверждаю"
Заместитель генерального директора
по организации питания
АО «Департамент продовольствия и
социального питания г.Казани»

А.К.Агапова



Зиндуринна /

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 10 по 15 и с 24 по 29 января 2022 г

1 - я неделя (ЯНВАРЬ)

№Сб. рец. 1 - ый день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

№Сб. рец.	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2016	Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,4	9,0	6,7	126
ТТК 2015	Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/5		6,54	11,3	1,08	132
		сред.		3,81	6,91	6,51	105

1- БИЕ БЛЮДА

102/2015	Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы (п/ф)	200/11		7,76	7,2	19,4	174
----------	--	--------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Котлеты Школьные п/ф, мексиканская смесь с красной фасолью отварная (доп. гарнир)	80/35		14,34	13,3	13,9	228
ТТК 2019г	Горбуша по - Московски	65/20		17,736	13,1	1,8014	197
ТТК 2020	Голень куриная в сливочном маринаде	80/10		24,8	26,7	5,74	360
		сред.		18,96	17,72	7,15	262
ТТК 2019г	Буритос с отварной курицей и сыром	170		20,382	33,3	27,935	496
		сред.		20,38	33,3	27,94	496

ГАРНИРЫ

302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
ТТК 2018	Картофель запеченный (с паприкой)	120		2,57	6,0	20,8	148
		сред.		5,26	6,2	35,53	220

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
699/2004	Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,432	101
		сред.		0,07	0,01	16,22	66,5

	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с.	15/15		1,89	0,3	14,13	68
--	--	-------	--	------	-----	-------	----

Итого с самост.блю дом.	73,00	26,15	40,49	64,79	736
Итого:	73,00	29,99	31,15	79,53	721

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

№СС.рещ. 2-ой день

Наименование блюд

Выход Стоимость Белки Жиры Углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

336/2015	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
672/2015	Винегрет овощной с зеленым горошком	100/10		1,535	10,2	7,8	130
ТТК2016	Салат "Мечта" (капуста св., кукуруза, э/гор. консер., масло растительное)	90		1,9	13,7	5,4	153
		сред.		1,31	8,1	8,33	113

1-ые БЛЮДА

82/2015	Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	250/20		2,3	8,2	13	136
---------	--	--------	--	-----	-----	----	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК2021	Горбуша запечённая с сыром (филе)	75/8		19,4	12,0	2,65	196
ТТК 2021	Бифштекс по-домашнему п/ф, огурец солёный - доп. гарнир	80/35		13,02	12,75	8,81	201
ТТК 2020	Гуляш из куриных грудок	60/60		16,6	21,6	4,1	278
		сред.		16,34	15,45	5,19	225

ГАРНИРЫ

312/2015	Пюре картофельное	100		2,1917	3,1	14,667	97
139/2015	Капуста тушёная	140		3,3	5,8	14	123
		сред.		2,75	4,4	14,33	110

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
ТТК 2021	Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,71	44
		сред.		0,08	0,03	9,36	39

	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
--	---	-------	--	------	-----	-------	----

Итого с
самост.блю
дом-

Итого: 73,00 22,99 28,40 56,04 578

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

№СБ. рещ. 3-ий день

Наименование блюд

	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углев.	ККАЛ	
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
338/2015	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61	
47/2015	Салат из квашеной капусты (квашеная капуста, лук, сахар, масло растит.)	90	1,28	4,1	6,6	70	
3/20015	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/10 сред.	5 2,27	10,8 5,1	15,11 11,48	179 103	
1-ые БЛЮДА							
103/2015	Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками (п/ф)	200/11	4,04	3,9	16,93	120	
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2021	Котлеты "Пожарские" п/ф, европейская смесь замороз. (доп. гарнир)	80/30	11,55	11,5	11,8	195	
ТТК 2021	Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	60/5	16,6	17,7	2,2	236	
ТТК 2021	Горбуша запеченая с овощами	75/30 сред.	15,94 14,70	10,9 13,37	3,13 5,71	175 202	
ТТК 2018:	Блинчики п/ф со сгущенным молоком	5шт/225/45 сред.	15,6 15,60	12,19 12,19	94,7 94,70	553 553	
ГАРНИРЫ							
541/2004	Рагу овощное	150	2,805	7,635	16,8	149	
ТТК 2020	Рис отварной с овощной смесью (мексиканская смесь с красной фасолью)	170 сред.	6,0444 4,42	7,6 7,6	49,111 32,96	286 217	
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200 сред.	0,14 0,07	0,0 0,01	11,15 9,58	46 39	
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с.	15/15	1,89	0,3	14,13	68	
	Итого с самост.блюдо		73,00	19,83	17,61	129,9	764
	дом-Итого:		73,00	23,35	26,38	73,85	630

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

№Сб. рещ. 4 - ый день

Наименование блюд

	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,74	61
ТТК 2015 Салат Столичный (грудки курицы, картофель, огурцы, соленое яйцо, соус Переменка)	60		4,00	9,70	4,00	120
ТТК 2015 Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	100		5,18	6,8	7,39	112
	сред.		3,23	5,67	8,04	98
1-ые БЛЮДА						
89/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельками из птицы (п/ф), со сметаной	200/11/5		3,33	6,4	7,56	102
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2019г Цыплята запеченные, зеленый горошек- доп. гарнир	110/15		29,1	31,9	0,08	404
ТТК 2021 Горбуша запеченная с сыром, соусом Переменка	80/8/8		20,58	17,1	3,14	249
	сред.		24,84	24,49	1,61	327
ТТК 2020 Мясо по-Милански	175		18,816	21,3	12,56	319
ТТК 2019г Буритос с отварной курицей и сыром	165		19,8	32,3	27,122	482
	сред.		19,31	26,78	19,84	400
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	160		3,7333	5,0	23,467	154
202/2015 Макароны- изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
	сред.		5,25	5,2	33,30	201
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,94	49
	сред.		0,04	0,04	9,97	41
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с:	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого с самост.блюдо	73,00	25,10	32,85	56,69	629
	дом-					
	Итого:	73,00	35,89	35,73	71,76	757

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

№Сб. рен. 5 - ый день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

№Сб. рен.	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле.	ККАЛ
338/2015	Флоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2016	Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	50		4	8,3	6,13	115
53/2013	Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом	80/0,5шт		4,25	7,5	9,98	126
		сред.		2,88	5,4	8,64	96

1 - ые БЛЮДА

96/2015	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		1,96	5,0	13,7	109
---------	--------------------------------------	-------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Горбуца запечённая	90		20,75	11,88	3,93	205
ТТК 2020	Говядина со стручковой фасолью	40/30		12,2	15,4	2,41	198
ТТК 2019	Шашлычок из куриной грудки на шампуре с соусом Переменка	70/10		12,11	19,5	1,28	228
		сред.		11,27	11,70	1,91	158
ТТК 2017	Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/45		39,29	12,5	52,2	486
		сред.		39,29	12,54	52,20	486

ГАРНИРЫ

ТТК 2014	Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5		6,5	11,0	35	264
ТТК 2016	Картофель запечённый (с паприкой)	100		2,1417	5,0	17,333	123
		сред.		4,32	8,0	26,17	194

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
699/2004	Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,432	101
		сред.		0,07	0,01	16,22	67

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с. 15/15. 1,89 0,3 14,13 68

Итого с
самост.блю
дом: 73,00 44,13 18,22 91,2 717
Итого: 73,00 20,43 25,35 67,05 582

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

№Об. рещ. 5 - ой день

Наименование блюд

	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,74	61
3/20015 Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/8		4,9	9,3	15,50	166
	сред.		2,71	4,91	14,12	114
1- БИЕ БЛЮДА						
ТТК 2017 Итальянский суп с сосисками (с-томатом)	200		4,3	7,7	11,92	136
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2019г Котлеты "Школьные" (п/ф), европейская смесь заморож. (доп. гарнир)	80/30		13,24	13,1	10	210
ТТК 2019г Цыплята запечённые, зелёный горошек - доп. гарнир	100/10		26,4	29,0	0,07	367
	сред.		19,82	21,07	5,24	289
ТТК 2020г Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом "Переменка"	200/40		23,84	37,84	43,36	610
	сред.		23,84	37,84	43,36	610
ГАРНИРЫ:						
202/2015 Макароны отварные с маслом	200/5		7,56	9,6	47,97	309
139/2015 Капуста тушёная	120		2,85	5,0	12,19	107
	сред.		5,21	7,3	30,08	208
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,71	44
	сред.		0,08	0,03	9,36	39
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	25/25		3,15	0,5	23,55	114
	Итого с самост.блю дом-	73,00	29,78	43,23	90,4	877
	Итого:	73,00	30,97	33,73	82,34	763

Начальник отдела по организации питания
Зав. производством
Калькулятор

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»