

"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

с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением
 в столовых общеобразовательных школ г.Казани (cook & chill)
 для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани
 с 27 февраля по 4 марта, с 13 по 18 марта, с 27 марта по 1 апреля 2023 г

2 -я неделя МАРТ

№сб.рей 1 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
47/2015 Салат из квашеной капусты (без лука)	100		1,6	5,1	8,24	88
21/2003 Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	126
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
	сред.		2,11	7,42	9,60	115

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 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2022 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5		19	18,1	0,3	241
ТТК 2020 Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		17,32	18,83	3,33	251
ТТК 2016 Лазанья с мясом	200		22,9	30,0	38,7	519
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	200		21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	сред.		18,50	24,43	44,13	472

ГАРНИРЫ

ТТК 2014 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК 2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		4,94	5,09	26,10	169

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,07	0,01	9,60	39

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

20/15		2,14	0,3	16,38	79
Итого с самост.бл	73,00				
юдом-					
Итого-	73,00				

№Сб. по 2 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
52/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
ТТК 2016 Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/5		6,5	11,3	1,1	132
	сред.		3,97	7,12	8,01	113

1-ые БЛЮДА

82/2015 Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,8	7,5	12,6	134
--	----------	--	-----	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2022 Нагетсы куриные	5шт/80		16,3	19,7	2,82	250
260/2015 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		15,63	15,05	4,22	213
ТТК 2022 Грудки куриные по-французски	200		18,9	32,2	18,778	441
	сред.		18,89	32,22	18,78	441,11

ГАРНИРЫ

ТТК 2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК 2014 Макароны изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
ТТК 2023 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		5,19	6,43	36,38	225

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай чёрный 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. рел 3-ий день

Наименование блюд

	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
ТТК 2016 Зелёный горошек порционно	30		0,93	0,1	1,95	12
612/2004 Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
67/2015 Винегрет овощной (без лука)	100		1,22	10,16	7,17	126
	сред.		1,68	4,98	6,02	76

1-ые БЛЮДА

103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
--	-----	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Гуляш из филе грудок индейки	40/40		8	10,0	1,7	130
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
	сред.		13,47	11,78	3,95	175

ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
ТТК 2019 Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
	сред.		18,68	25,11	29,97	421

ГАРНИРЫ

ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
ТТК 2016 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		5,35	6,66	31,05	204

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2023 Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,50	0,04	19,28	80

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. раг 4 день

Наименование блюд

	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
ТТК Салат картофельный с морковью, з/горошком, яйцом (без лука)	100		2,8	7,2	10,2	117
21/2003 Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	126
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,42	7,78	8,84	116
1-ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,4	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2019 Цыплята запечённые	100		24,5	22,4	0,9167	304
ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229
	сред.		17,90	16,95	4,13	241
ТТК 2021 Плов с куриными грудками	50/150		13,4	21,5	40	412
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.		17,50	28,40	34,80	469
ГАРНИРЫ						
ТТК2014 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
ТТК2021 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
ТТК2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		4,91	7,02	37,11	232
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	0,5	21,05	102
	Итого с					
	самост. бл	73,00				
	Итого-	73,00				

№Сб. пер. 5 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консерв., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
612/2004 Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		2,88	6,26	8,70	104
1-ые БЛЮДА						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90		17,1	17,2	1,20	226
ТТК 2021 Фрикадельки мясные в соусе	55/50		12,5	14,9	5,2	205
ТТК 2021 Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		13,69	12,64	4,46	186
ТТК 2021 Картофель тушеный с фаршем	200		14,9	17	27,5	322
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	сред.		20,60	22,95	35,80	344
ГАРНИРЫ						
ТТК2021: Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
ТТК2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК2023 Капуста тушеная	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
648/2004 Кисель из концентрата	200				13,1	53
	сред.		0,00	0,00	10,55	43
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого с	самост. бл	73,00			
	Итого-	юдом-	73,00			