

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного
учреждения

"Утверждаю"

Заместитель генерального 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

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 №

3 - я неделя ОКТЯБРЬ

с 18 по 23 октября 2021 г

№Сб. прел 1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
ТТК 2016 Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,4	9,0	6,69	126
ТТК 2015 Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/5		6,54	11,3	1,08	132
	сред.		3,77	6,87	5,53	100
1-ЫЕ БЛЮДА						
101/2015 Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками п/ф	250/11		3,87	4,4	17,7	125
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты Аппетитные мясо-куриные п/ф, мексиканская смесь с красной фасолью замороз. (доп. гарнир)	90/30		17,09	16,7	7,63	248
ТТК 2019 Горбуша по-Московски	65/20		16,9	13,4	1,94	196
ТТК 2020 Голень куриная в сливочном маринаде, мексиканская смесь с красной фасолью замороз. (доп. гарнир)	80/10/30		24,3	26,6	3,43	352
	сред.		19,41	18,93	4,33	265
ТТК 2019 Буритос с отварной курицей и сыром	190		22,8	37,2	31,2	555
	сред.		22,78	37,2	31,24	555
ГАРНИРЫ						
ТТК 2014 Каша гречневая рассыпчатая	150		6,6	5,4	41,9	242
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	120		3,48	12,7	28,3	242
	сред.		5,04	9,0	35,11	242
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
699/2004 Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101
	сред.		0,07	0,01	16,22	66,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/25		3,15	0,5	23,6	114
Итого с						
самост. бл	Итого с	73,00	29,77	44,53	76,54	836
юдом-	Итого-	73,00	31,44	35,30	84,74	788

№Сб. пр 2 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	0,40	9,8	47
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70		0,49	0,07	1,33	8
ТТК2016	Салат "Мечта" с яйцом (капуста св., кукуруза, з/гор. консер., масло растительное)	80/0,5 шт		4,84	15,1	4,98	175
		сред.		1,91	5,18	5,37	77
1-ые БЛЮДА							
82/2015	Борщ с капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы п/ф, со сметаной	250/22/5		5,68	9,2	12,8	157
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК2021	Горбуша запечённая с сыром (филе)	75/5		18,6	11,2	2,64	185
ТТК 2021	Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, цветная капуста замороз. (доп. гарнир)	90/30		14,3	14,1	9,67	212
ТТК 2020	Гуляш из куриных грудок	80/50		21,8	27,2	3,33	346
ТТК 2020	Нагетсы куриные (п/ф)	6шт/96		20	24,1	2,93	305
		сред.		18,69	19,2	4,64	262
ГАРНИРЫ							
ТТК 2011	Макароны отварные (с маслом сливочным)	180		6,77	5,4	43,1	248
ТТК 2015	Капуста тушёная	160		3,78	6,6	16	141
		сред.		5,28	6,0	29,59	195
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	10,7	44
		сред.		0,08	0,03	9,36	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с		20/20		2,52	0,4	18,8	91
		Итого с					
		самост. бл					
		юдом-					
		Итого-	73,00	28,47	30,71	67,79	663

№Сб. пр. 3-ий день

Наименование блюд		выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)							
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
20/2015	Салат из свежих огурцов	65		0,43	3,95	1,17	42
3/20015	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/10		5	10,8	15,1	179
		сред.		1,93	5,0	8,36	88
1- ые БЛЮДА							
103/2015	Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками (п/ф)	250/11		4,62	4,4	21	143
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2021	Котлеты "Пожарские" п/ф, европейская смесь заморож. (доп.гарнир)	90/45		13	12,4	13,6	218
ТТК 2019	Цыплята запечённые	110		29,1	31,9	0,08	404
ТТК 2021	Горбуша запеченная с овощами	70/25		14,8	9,6	2,61	156
		сред.		18,96	17,96	5,43	259
ТТК2018	Блинчики п/ф со сгущённым молоком	5шт/225/45		15,6	12,2	94,7	553
		сред.		15,60	12,19	94,70	553
ГАРНИРЫ							
ТТК2020	Пюре картофельное	150		3,29	4,7	22	146
ТТК2020	Рис отварной с овощной смесью (мексиканская смесь с красной фасолью)	180		6,4	8,0	52	303
		сред.		4,85	6,3	37,02	225
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный,зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021	Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
		сред.		0,06	0,02	9,80	40
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
		Итого с самост.бл юдом-	73,00	20,36	17,65	134,0	783
		Итого-	73,00	28,57	29,75	81,70	714

№Сб. пр: 4 день

Наименование блюд		выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
338/2015	Плоды свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
ТТК 2017	Салат Успех (огурцы свежие, яйцо, сыр, соус Переменка)	60		2,7	4,5	1,07	56
ТТК 2015	Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка" и яйцом	80/0,5 шт		7,3	8,33	6,08	129
		сред.		3,45	4,40	5,32	76
1-ые БЛЮДА							
88/2015	Щи из свеж.капусты с картофелем, мясными фрикадельками п/ф со сметаной	250/11/15		3,95	8,9	9,7	136
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2021	Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	80/5		21,7	23,2	2,88	309
ТТК 2021	Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	70/8/8		19,6	16,2	3,29	237
		сред.		20,65	19,69	3,09	273
ТТК 2020	Мясо по-Милански	190		20,4	23,1	13,6	346
ТТК 2019	Буритос с отварной курицей и сыром	190		22,8	37,2	31,2	555
		сред.		21,59	30,15	22,44	451
ГАРНИРЫ							
ТТК 2016	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,4	173
ТТК 2016	Рагу овощное	150		2,8	7,65	16,8	149
		сред.		3,50	6,6	21,60	161
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
ТТК 2021	Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
		сред.		0,07	0,05	9,97	42
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,4	79
		Итого с самост.бл юдом-	73,00	27,25	34,91	54,11	647
		Итого-	73,00	29,81	31,07	56,36	630

№Сб. пр: 5 день

Наименование блюд		выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
338/2015	Плоды свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурцы)	65		0,45	0,07	1,24	7
53/2013	Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом	100/0,5шт		4,38	8,04	11,08	135
		сред.		1,73	2,82	7,05	61
1-ые БЛЮДА							
96/2015	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/20		2,8	8,4	17,6	158
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
тتك2021	Горбуша запечённая	80		20	11	4,04	195
тتك2020	Говядина со стручковой фасолью	40/40		12,5	17,3	3,19	219
тتك2021	Котлеты "Нежные" (п/ф), европейская смесь замороз. (доп. гарнир)	90/65		16,8	18,2	12,7	277
тتك2019	Шашлычок из куриной грудки на шампуре	90		15,5	18,0	1,13	227
		сред.		16,20	16,12	5,27	230
тتك2017	Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/40		39,3	12,5	52,2	486
		сред.		39,29	12,54	52,20	486
ГАРНИРЫ							
тتك2014	Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5		6,5	11,0	35	264
тتك2019	Картофель тушёный	120		2,6	8,5	19,6	166
		сред.		4,55	9,7	27,29	215
НАПИТКИ							
тتك2021	Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
тتك2021	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
		сред.		0,07	0,01	9,58	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с		20/15		2,14	0,3	16,4	79
Итого с самост. бл юдом-			73,00	43,23	15,69	85,2	665
Итого-			73,00	24,69	29,00	65,56	624