

"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 №

4- я неделя ОКТЯБРЬ с 25 по 30 октября 2021 г

№Сб. рел 1 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста свеж, кукуруза, зел.горошек, масло растительное)	70		1,45	10,67	4,2	119
49/2004 Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки, сахар, масло раст.)	90		0,89	9,1	7,9	119
15/2015 Сыр порционно	15		3,94	4,0		53
сред.		2,09	7,93	4,03		97

1- ЫЕ БЛЮДА

ТТК 2013 Суп Любительский с гречневой крупой	250		2,53	3,0	18,57	112
--	-----	--	------	-----	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

256/2019 Говядина тушёная	50/30		15,7	17,3	1,53	224
ТТК 2020 Ёжики мясные (п/ф) в томатном соусе	120/60		18,9	21,8	17	340
ТТК 2019 Горбуша по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,94	212
ТТК 2019 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	90/5		24	26,9	0,34	340
сред.		19,43	20,03	5,20		279
ТТК 2019 Буритос с отварной курицей и сыром	210		25,2	41,1	34,5	613
сред.		25,19	41,13	34,53		613

ГАРНИРЫ

ТТК 2014 Каша гречневая рассыпчатая	170		7,5	6,1	47,5	275
ТТК 2016 Картофель запечённый	130		3,04	7,1	24,6	175
сред.		5,27	6,6	36,03		225

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный,зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
сред.		0,06	0,02	9,80		40

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91
---	-------	--	------	-----	------	----

Итого с самост.бл юдом-	73,00	29,86	49,48	67,16		841
Итого-	73,00	29,37	35,00	73,87		732

№Сб. пр. 2 день

Наименование блюд	выход	стоимос	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
20/2015 Салат из свежих огурцов	70		46,00	4,26	1,26	45
3/2015 Бутерброд с сыром, маслом	30/15/8		6,25	10,7	15,5	184
	сред.		17,55	5,12	8,85	92
1-ЫЕ БЛЮДА						
111/2004 Борщ Сибирский с мясными фрикадельками(п/ф) со сметаной	250/11/15		4,30	7,2	13,48	137
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
тк 2020 Фрикассе из куриных грудок	70/50		20,9	23,4	4,36	314
тк 2021 Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, цветная капуста замороз. (доп. гарнир)	90/30		14,3	14,1	9,74	220
тк 2021 Горбуша запечённая с сыром (филе)	75/5		18,6	11,2	2,64	185
	сред.		17,90	16,23	5,58	240
тк 2017 Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/25		38,2	11,3	43,9	436
	сред.		38,20	11,26	43,88	436
ГАРНИРЫ						
тк 2011 Макароны отварные (с маслом сливочным)	180		6,77	5,4	43,1	248
тк 2015 Капуста тушёная	180		4,3	7,4	18	159
	сред.		5,54	6,4	30,57	204
НАПИТКИ						
тк 2021 Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
тк 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	25/20		2,77	0,4	21,1	102
	Итого с					
	самост.бл	73,00	58,60	16,81	83,19	669
	юдом-					
	Итого-	73,00	43,84	28,16	75,46	676

№Сб. пр. 5 день

Наименование блюд	выход	стоимос	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		0,44	3,95	1,18	42
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	4,1	7,03	73
1-ые БЛЮДА						
97/2015 Суп картофельный с мясными фрикадельками (п/ф)	200/11		3,7	3,9	16	114
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Горбуша запечённая	80		20	11	4,04	195
ТТК 2021 Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, цветная капуста заморож. (доп. гарнир)	90/35		14,4	14,2	9,94	223
ТТК 2019 Шашлычок из куриной грудки на шампуре	90		15,5	18,0	1,13	227
	сред.		16,64	14,42	5,04	215
ТТК 2017 Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/35		38,9	12,1	49,4	469
	сред.		38,93	12,11	49,42	469
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК 2016 Рагу овощное	150		2,8	7,64	16,8	149
ТТК 2020 Овощная смесь отварная (европейская смесь с красной фасолью)	40		1,4	1,33	3,55	34
	сред.		2,93	5,16	22,78	151
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный, 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	67
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/25		3,15	0,5	23,6	114
	Итого с					
	самост. бл	73,00	43,88	16,68	96,2	723
	юдом-					
	Итого-	73,00	24,52	24,15	74,61	619

№СБ. пр. 4 день

Наименование блюд		выход	стоим.	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 2015	Салат Успех (огурцы свежие, яйцо, сыр, соус Переменка)	60		2,7	4,5	1,07	56
ТТК 2015	Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/10		6,69	11,3	1,4	134
		сред.		3,25	5,38	3,76	77
1- ые БЛЮДА							
99/2015	Суп из овощей с фрикадельками из птицы (п/ф), со сметаной	250/11/15		4,14	9,14	11,8	148
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2019	Гуляш из филе грудок индейки	60/60		17,3	26,3	4,08	322
ТТК 2016	Горбуша запечённая с сыром,соусом Переменка	70/8/8		19,6	16,2	3,29	237
		сред.		18,45	21,23	3,69	280
ТТК 2021	Плов с говядиной	50/200		20,1	23,3	53,5	505
ТТК 2019	Буритос с отварной курицей и сыром	185		22,2	36,2	30,4	540
		сред.		21,14	29,79	41,93	523
ГАРНИРЫ							
ТТК 2016	Каша гречневая вязкая	180		4,19	5,6	26,4	173
ТТК 2016	Пюре гороховое с маслом	180/5		20,7	5,1	43,3	302
		сред.		12,47	5,32	34,87	238
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
ТТК 2021	Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
		сред.		0,09	0,02	9,80	41
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/25		3,15	0,5	23,6	114
		Итого с					
		самост.бл	73,00	27,63	35,69	79,09	755
		юдом-					
		Итого-	73,00	37,40	32,44	75,71	749

№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
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,06	1,14	7
ТТК 2016 Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,4	9,0	6,69	126
	сред.		1,73	3,14	5,55	58
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (п/ф)	250/11		4,6	4,4	21	143
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2019 Котлеты "Школьные" (п/ф), европейская смесь заморож. (доп. гарнир)	90/45		13	12,4	14	218
ТТК 2019 Цыплята запечённые	110		29,1	31,9	0,08	404
ТТК 2019 Говядина со стручковой фасолью	40/30		12,2	15,4	2,4	198
ТТК 2021 Горбуша запечённая с овощами	70/25		14,8	9,6	2,61	156
	сред.		17,28	17,33	4,77	244
ТТК 2018 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						
ТТК 2020 Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22	146
ТТК 2020 Рис отварной с овощной смесью (мексик. смесь с красной фасолью)	180		6,4	8,0	52	303
	сред.		4,84	6,33	37,02	225
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,04	0,04	9,97	41
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/20		2,77	0,4	21,1	102
	Итого с самост. бл юдом-	73,00	20,14	15,77	131,3	754
	Итого-	73,00	26,65	27,24	78,40	669