

"Согласовано"
Директор Общеобразовательного учреждения



А.Д. Морозов

"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"
МЕИЮ 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 ОКТЯБРЬ

с 10 по 15 октября, с 24 по 29 октября 2022г,

№Сб.реп **1 день**

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	75	0,83	0,2	2,85	18	
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, с/хариками	80	5,89	12,0	8,912	168	
	сред.	2,23	5,88	9,69	102	
1-ЫЕ БЛЮДА						
102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11	7,76	7,2	19,4	174	
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 2021 Грудка куриная в томатном соусе	60/40	2,2	12,1	2,9	170	
	сред.	9,92	12,11	4,71	181	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357	
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
	сред.	19,29	26,84	35,77	464	
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
ТТК 2014 Макароны изделия отварные	180	6,77	5,4	43,13	248	
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80	
	сред.	4,96	4,84	26,11	167	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
	сред.	0,04	0,04	9,95	40,5	
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. пр. 2 день

Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

СБ.2013	Плоды 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
49/2004	Салат из моркови с яблоками	100	0,99	10,14	8,78	132
ТТК 2016	Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100	2,08	15,24	6	170
ТТК 2021	Салат с фасолью (фасоль консерв., морковь отв., огурцы солён., м/раст.)	100	3,1	8,4	8,6	123
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурцы)	75	0,53	0,1	1,43	8
	сред.		2,23	6,54	8,66	103

1-ые БЛЮДА

82/2015	Борщ со свеж. капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5	3,3	6,4	10,65	113
---------	--	----------	-----	-----	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20	12,3	11,9	8,9	189
ТТК 2021	Шашлык из куриных грудок (на шампуре)	90	17,2	15,4	1,10	210
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
	сред.		15,66	12,63	4,23	191
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5	21,4	22,5	38,3	442
ТТК 2021	Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295
	сред.		18,75	19,25	29,90	369

ГАРНИРЫ

ТТК 2020	Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175
ТТК 2014	Спагетти отварные (с маслом слив.)	180	6,77	5,4	43,14	248
139/2015	Капуста тушёная	180	4,21	7,4	18	159
	сред.		4,97	6,13	29,20	194

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,10	0,01	9,67	40

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

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

3-ий день**Наименование блюд****выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ****ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

Об.2013	Плоды 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
68/2015	Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126
ТТК 2019	Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	100	6,5	12	1,80	142
ТТК 2015	Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158
	сред.		1,91	7,99	7,13	109

1-ые БЛЮДА

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

ВТОРЫЕ БЛЮДА

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 запеченная (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
	сред.		16,42	15,41	4,71	222
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
	сред.		20,85	13,95	42,70	380,50

ГАРНИРЫ

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
	сред.		12,00	18,30	85,2	551,00

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
	сред.		0,01	0,00	9,10	37

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

**Итого с
самост.бл 73,00**

Итого- 73,00

№Сб. прг 4 день

Наименование блюд		выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
СБ.2013	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2016	Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
ТТК 2022	Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
ТТК 2016	Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св. огурцы солён, м/р)	100		2,6	8,4	6,7	115
53/2013	Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/раст.)	100		1,21	5,2	10,9	96
	сред.			1,57	7,58	8,87	112
1-ые БЛЮДА							
88/2015	Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,56	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2021	Рыба 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 индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2020	Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.			16,92	18,10	3,64	244
ТТК 2021	Гречка с фаршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
ТТК 2016	Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.			19,85	25,20	38,80	463
ГАРНИРЫ							
ТТК 2016	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2014	Макаронные изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
ТТК 2016	Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	сред.			4,96	7,89	32,98	223
НАПИТКИ							
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
	сред.			0,53	0,04	19,35	81
	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. при **5** день

Наименование блюд	Средняя стоимость за порцию	Средняя стоимость за порцию	Средняя стоимость за порцию
Суп с лапшой	150	150	150
Суп с мясом	200	200	200
Суп с грибами	180	180	180
Суп с овощами	120	120	120
Суп с курицей	180	180	180
Суп с рыбой	220	220	220
Суп с фасолью	140	140	140
Суп с горохом	160	160	160
Суп с картофелем	130	130	130
Суп с макаронами	170	170	170
Суп с пельменями	190	190	190
Суп с варениками	210	210	210
Суп с блинами	230	230	230
Суп с оладьями	250	250	250
Суп с сырниками	270	270	270
Суп с творожками	290	290	290
Суп с запеканкой	310	310	310
Суп с пирожками	330	330	330
Суп с блинчиками	350	350	350
Суп с сырниками	370	370	370
Суп с творожками	390	390	390
Суп с запеканкой	410	410	410
Суп с пирожками	430	430	430
Суп с блинчиками	450	450	450
Суп с сырниками	470	470	470
Суп с творожками	490	490	490
Суп с запеканкой	510	510	510
Суп с пирожками	530	530	530
Суп с блинчиками	550	550	550
Суп с сырниками	570	570	570
Суп с творожками	590	590	590
Суп с запеканкой	610	610	610
Суп с пирожками	630	630	630
Суп с блинчиками	650	650	650
Суп с сырниками	670	670	670
Суп с творожками	690	690	690
Суп с запеканкой	710	710	710
Суп с пирожками	730	730	730
Суп с блинчиками	750	750	750
Суп с сырниками	770	770	770
Суп с творожками	790	790	790
Суп с запеканкой	810	810	810
Суп с пирожками	830	830	830
Суп с блинчиками	850	850	850
Суп с сырниками	870	870	870
Суп с творожками	890	890	890
Суп с запеканкой	910	910	910
Суп с пирожками	930	930	930
Суп с блинчиками	950	950	950
Суп с сырниками	970	970	970
Суп с творожками	990	990	990
Суп с запеканкой	1010	1010	1010
Суп с пирожками	1030	1030	1030
Суп с блинчиками	1050	1050	1050
Суп с сырниками	1070	1070	1070
Суп с творожками	1090	1090	1090
Суп с запеканкой	1110	1110	1110
Суп с пирожками	1130	1130	1130
Суп с блинчиками	1150	1150	1150
Суп с сырниками	1170	1170	1170
Суп с творожками	1190	1190	1190
Суп с запеканкой	1210	1210	1210
Суп с пирожками	1230	1230	1230
Суп с блинчиками	1250	1250	1250
Суп с сырниками	1270	1270	1270
Суп с творожками	1290	1290	1290
Суп с запеканкой	1310	1310	1310
Суп с пирожками	1330	1330	1330
Суп с блинчиками	1350	1350	1350
Суп с сырниками	1370	1370	1370
Суп с творожками	1390	1390	1390
Суп с запеканкой	1410	1410	1410
Суп с пирожками	1430	1430	1430
Суп с блинчиками	1450	1450	1450
Суп с сырниками	1470	1470	1470
Суп с творожками	1490	1490	1490
Суп с запеканкой	1510	1510	1510
Суп с пирожками	1530	1530	1530
Суп с блинчиками	1550	1550	1550
Суп с сырниками	1570	1570	1570
Суп с творожками	1590	1590	1590
Суп с запеканкой	1610	1610	1610
Суп с пирожками	1630	1630	1630
Суп с блинчиками	1650	1650	1650
Суп с сырниками	1670	1670	1670

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

СБ.2013	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2016	Салат из фасоли , кукурузы с сыром,сухариками	80	5,89	12,0	8,912	168
45/2015	Салат из белокочанной капусты (капуста,морковь,сахар,м/растит.)	100	1,55	5,1	9,41	91
ТТК 2016	Салат "Каприз" (помидоры св.,кукуруза,сыр,сухарики,м/растит.)	80	2,2	9,6	4,5	115
23/2015	Салат из свежих помидоров (без лука)	100	1,05	6,2	3,6	77
ТТК 2015	Салат из моркови (морковь,сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158
	сред.		2,04	7,24	8,96	111

1- ые БЛЮДА

96/2015	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,42	6,1	17,1	134
---------	--------------------------------------	-------	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Рыба (филе) запеченная с сыром,соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021	Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90	17,2	15,4	1,10	210
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
		сред.	12,42	12,25	3,14	172
ТТК2017	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/25	29,5	9,4	39,2	364
ТТК 2020	Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом	180/5	21,4	22,5	38,3	442
		сред.	25,45	15,95	38,75	403

ГАРНИРЫ

30.04/2015	Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
ТТК2015	Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
		сред.	3,98	7,85	34,10	224

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
ТТК 2021 Компот из замороженной вишни	200	0,14	0,0	11,2	46
	сред.	0,10	0,01	9,67	40

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20	2,77	0,4	21,1	102
---	-------	------	-----	------	-----

Итого с самост.бл	73,00
Итого-	73,00

Ланч

НаСб. рет 6 день

СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

71/2015	Овощи натуральные свежие (помидоры)	75	0,83	0,2	2,85	18
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
309/2015	Спагетти отварные	180	6,8	3,9	43,2	235
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
	Итого-	73,00	20,60	24,48	73,82	604

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор

