

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения



С.Д. Морозов

"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 *КАЗАНИ"

МЕНЮ 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)

2 - я неделя ОКТЯБРЬ

с 3 по 8 октября, с 17 по 22 октября 2022 г

№СБ.рей 1 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 2019	Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
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, сухариками	80	5,89	12,0	8,912	168
	сред.		2,23	5,88	9,69	102

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	Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40	10,2	10,8	8,47	173
ТТК 2019	Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204
ТТК 2022	Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	80/5	25,3	24,14	0,411	321
ТТК 2020	Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391
	сред.		19,06	20,45	3,17	272
ТТК 2016	Лазанья с мясом	160	17,7	24,1	25,9	410
ТТК 2016	Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2018	Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/30	12,8	10,1	78	455
	сред.		17,36	23,17	44,50	463

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	20/20	2,52	0,4	18,84	91
---	-------	------	-----	-------	----

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

№Сб. пр. 2 день

Наименование блюд	выход	стоимост	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
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
23/2015 Салат из свежих помидоров (с луком)	100		1,05	6,18	3,61	77
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		2,17	7,37	10,47	118
1- ЫЕ БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свежей капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/5		3,75	7,5	12,57	133
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
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
	сред.		15,66	12,63	4,23	191
ТТК2022 Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
ТТК 2020 Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом	180/5		21,4	22,5	38,3	442
	сред.		19,20	25,75	27,60	420
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК2014 Макароны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		5,19	6,43	36,38	225
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, урюком	200/8/10		0,5	0,0	13,28	56
348/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,75	0,06	21,92	92
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого с самост.бл юдом- Итого-	73,00 73,00				

№СБ. рет **3-ий 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
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
ТТК 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	80	5,89	12,0	8,912	168
10/2001	Салат из моркови с яблоками	100	0,99	10,14	8,80	132
68/2015	Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126
	сред.		1,79	8,00	7,18	109

1-ые БЛЮДА

103/2015	Суп картофельный с вермишелью, с куриными грудками	250/10	4,61	4,5	21,1	144
----------	--	--------	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК2022	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20	11,8	13,6	7,91	200
ТТК 2021	Гуляш из индейки	50/50	14,6	15,3	3,235	209
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.		15,38	15,05	4,74	214

ТТК 2022	Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357
ТТК2019	Рыбный суп	170	24,4	30,22	34,944	510
	сред.		18,13	22,61	38,85	434

ГАРНИРЫ

ТТК 2016	Картофель запеченный (с паприкой)	150	3,5	8,2	28,4	202
ТТК2016	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.		3,87	5,79	21,20	152

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный 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. пр. 4 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 (огурцы)	75		0,53	0,1	1,43	8
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курин.,морковь отвар.,огурцы солён.,м/раст.)	100		6,5	12	1,80	142
ТТК 2016 Салат "Каприз" (помидоры св.,кукуруза,сыр,сухарики,м/растит.)	80		2,2	9,6	4,5	115
ТТК 2021 Салат "Здоровье" (морковь,свекла,з/горошек,яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	126
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста,морковь,сахар,м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
	сред.		2,09	6,22	6,02	89,67

1-ые БЛЮДА

88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,43	6,5	7,42	103
--	----------	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20	11,5	11,2	8,52	178
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204
ТТК 2019 Цыплята запеченные	100	26,7	24,5	1	332
ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок	60/50	12,6	16,6	7	229
	сред.	18,72	16,51	3,84	238

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

ТТК2014 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180	6,77	5,4	43,14	248
ТТК2016 Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
304/2015 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 замороженной клюквы	200	0,12	0,03	11,6	48
	сред.	0,09	0,02	9,87	41

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

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

№СБ. рет 5 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ и 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
СБ.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК2022 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
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	75		0,83	0,2	2,85	18
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		1,28	5,48	9,47	94
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" с соусом томатным	80/20		11,5	11,23	8,52	178
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2021 Гуляш из индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	209
	сред.		14,24	14,52	3,27	200
438/2004 Азу с говядиной	50/150		17,2	21,0	19	334
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	4шт/140/30		37,4	11,3	45,13	438
	сред.		27,30	16,15	32,07	386,0
ГАРНИРЫ						
ТТК2020 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
ТТК2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,12	6,20	23,62	169
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный 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	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого с самост.бл юдом-	73,00				
	Итого-	73,00				

Ланч

№Сб. прг 6 день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

23/2015	Салат из свежих помидоров (без лука)	100	1,05	6,2	3,6	77
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5	21,4	22,5	38,3	442
ТТК 2021	Чай черныи пакетированный с сахаром	200/8			8	32
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
Итого-		73,00	24,97	29,06	68,7	642

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор