

Утверждено

Директор Общеобразовательного учреждения

А.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 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

2 - я неделя НОЯБРЬ

с 14 по 19 ноября, с 28 ноября по 3 декабря 2022 г

№Сб.рей 1 день

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
ТТК 2019 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
47/2015 Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75	5,2	10,5	7,8	147
	сред.	2,15	7,57	11,78	125

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	75/5	20,2	19,4	0,32	257
ТТК 2020 Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391
	сред.	17,79	19,26	3,15	256
ТТК 2016 Лазанья с мясом	160	17,7	24,1	25,9	410
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	28	496
ТТК 2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/20	11,3	8,4	67	390
	сред.	16,47	21,93	40,30	432

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 15,38 79

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

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 хлебом белым пшен.)	25/10		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2016 Салат"Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч.,кукуруза,з/горошек,масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
52/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
	сред.		3,10	7,92	9,38	122
1-ЫЕ БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,9	8,2	12,8	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая 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
260/2015 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		15,54	13,90	3,89	201
ТТК2022 Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
ТТК 2020 Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357
	сред.		18,00	22,65	25,20	377
ГАРНИРЫ						
ТТК2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК2014 Макароны изделия отварные (с м/р)	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 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	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого с самост.бл	73,00				
	юдом-					
	Итого-	73,00				

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
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 с маслом раст.	75	5,2	10,5	7,8		147
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.	1,89	7,27	8,99		110
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9		123
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20	11,8	13,6	7,91		200
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235		209
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75	17,3	10,0	3,3		171
ТТК 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20	16,6	20,7	4,3		266
	сред.	15,08	14,90	4,69		212
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76		357
ТТК 2019 Рыбный киш	170	24,4	30,22	34,944		510
	сред.	18,13	22,61	38,85		434
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1		242
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.	4,10	6,36	23,10		165
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	20/15	2,14	0,3	15,38		79
	Итого с самост.бл	73,00				
	Итого- юдом-	73,00				

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 Салат "Прага" (грудки курин.,морковь отвар.,огурцы солён.,м/раст.)	80	5,2	7,2	1,70	92	
37/2015 Салат картофельный с огурцами, зелёным горошком	100/5	1,46	5,3	9,83	93	
ТТК 2021 Салат "Здоровье" (морковь,свекла,з/горошек,яблоки)	100	1,3	10,1	7,2	126	
ТТК 2019 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
	сред.	2,17	6,95	9,20	109	
1- ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/10	3,33	6,4	7,56	128	
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 запечённые	100	26,7	24,5	1	332	
ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок	60/50	12,6	16,6	7	229	
	сред.	17,19	16,53	4,63	236	
ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48	400	
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	28	496	
	сред.	19,25	24,20	38,00	448	
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	
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 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	20/20	2,52	0,4	18,84	91	
	Итого с самост.бл	73,00				
	юдом-					
	Итого-	73,00				

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
тгк2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консерв., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
тгк 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
сб 2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
сб 2015 Бутерброд с сыром (с хлебом белым пшенич.)	25/10		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		2,94	6,42	10,49	113

1-ые БЛЮДА

сб 2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
--------------------------	-----	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

тгк 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
тгк 2021 Котлеты "Школьные" с соусом томатным	80/20		11,5	11,23	8,52	178
тгк 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
сб 2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
тгк 2021 Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		13,29	13,59	3,34	188
сб 2004 Азу с говядиной	50/150		17,2	21,1	18,8	334
тгк2017 Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3шт/105/20		28,7	8,6	33,6	331
	сред.		22,95	14,85	26,20	333

ГАРНИРЫ

тгк2021 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
тгк2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
сб 2015 Капуста тушеная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,12	6,20	23,62	169

НАПИТКИ

тгк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
тгк 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 73,00
юдом-
Итого- 73,00

Ланч

№Сб. рс 6 день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

сб 2013	Флоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	58
тгк 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5	21,4	22,5	38,3	442
тгк 2021	Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14	0,0	11,2	48
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
	Итого-	73,00	24,54	23,38	80,1	635

/ Начальник отдела по организации питания 
Зав. производством
Калькулятор

