

"Согласовано"
Директор Общеобразовательного
учреждения



А.Н. 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"
МЕИ Ю 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.рев **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
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.) ⁵⁰	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	Макаронные 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 пшенич.ый 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68
---	-------	------	-----	-------	----

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

№СБ. рсг 2 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
СС 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 20	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) 30 порций	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 Шашлычок 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
самост. бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00

на 56 р/д

3-ий 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
птк2013 Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100		1,29	10,1	3,61	111
ткк2019 Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.)	40/40/5		0,9	5,15	2,85	62
сб.2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
ткк 2019 Салат "Прага" (грудки куриные, морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	100		6,5	12	1,80	142
ткк 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

птк2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
---------------------------------------	-----	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ткк 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52	178
ткк 2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
ткк 2021 Рыба запеченная (филе)	80		18,5	10,6	3,5	182
ткк 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20		16,6	20,7	4,3	266
	сред.		16,42	15,41	4,71	222
ткк 2021 Запеканка картофельная с мясом	200		14,4	18,3	27,7	331
ткк2021 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

ткк 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150		3,5	8,2	28,4	202
сб.2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ткк 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		12,00	18,30	85,2	551,00

НАПИТКИ

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

№ 00 от 4 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углевод.	ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
св 2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
св 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
тк 2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
тк 2016 Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св. огурцы солён, м/р)	100		2,6	8,4	6,7	115
св 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

св 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

тк 2021 Рыба запечённая с овощами	75/25		15,8	9,9	2,61	163
тк 2021 Люля кебаб с соусом томатным	80/20		14,5	14,2	6,91	211
тк 2021 Гуляш из индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	209
тк 2020 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		16,92	18,10	3,64	244

тк 2021 Гречка с фаршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
тк 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.		19,85	25,20	38,80	463

ГАРНИРЫ

тк 2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
тк 2014 Макароны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
тк 2016 Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	сред.		4,96	7,89	32,98	223

НАПИТКИ

тк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
св 2015 Компот из плодов сушёных (урук)	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. рет 5 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАЛ
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

95/2015 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
ТТК 2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20	11,8	13,6	7,91	200
ТТК 2020 Говядина со стручковой фасолью	40/50	15,6	21,6	4	274
сред.		12,42	12,25	3,14	172
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущенным 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

304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
ТТК 2016 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

юдом-

Итого-

73,00

Ланч

№Сб. прг 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