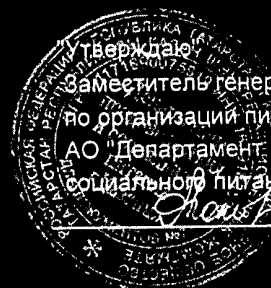


"Согласовано"

Директор Общеобразовательного
учреждения



А.К.Арапов

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
с 31 января 2022 г по 5 февраля 2022 г, с 14 по 19 февраля 2022 г

2 - я неделя ФЕВРАЛЬ

№СБ. рец. 1 - ый день

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	КН
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста свеж, кукуруза, зел.горошек, масло растительное)	70		1,45	10,66	4,2	1
49/2004 Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки, сахар, масло раст.)	90		1	1,0	8,8	1
15/2015 Сыр порционно	15		4,73	4,8	0	6
	сред.		2,39	5,48	4,33	1

ВТОРЫЕ БЛЮДА

250/2015 Говядина тушёная	50/30		14,3	16,5	2,55	2
ТТК 2019г Горбуша по - Московски	80/20		19,1	14,1	1,94	2
ТТК 2019 г Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	70/8		22,8	25,4	0,3	3
	сред.		18,73	18,67	1,60	2
ТТК 2021г Гречка с фаршем и овощами, огурец солёный (доп.гарнир)	200/60		23,1	47	41,9	6

ГАРНИРЫ

Акт 2016 Пюре гороховое с маслом	200/7		20,7	5,1	43,3	
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	100		2,9	10,5	23,6	
	сред.		11,82	7,8	33,49	

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	
648/2004 Кисель из концентрата	200		0,12	0,03	11,6	
	сред.		0,06	0,02	9,80	

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный

	15/15		1,89	0,3	14,1	
Итого с самост.бл		73,00	26,71	46,91	64,02	
Итого:		73,00	34,89	32,24	63,35	

№СБ рец. 2 - ой день

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
67/2015 Винегрет овощной	130		1,59	13,2	9,3	164
3/20015 Бутерброд с сыром, маслом	25/10/8		5	10,8	15,11	179
	сред.		2,37	8,17	12,39	135

1-ЫЕ БЛЮДА

111/2004г Борщ Сибирский с фрикадельками из птицы (п/ф) со сметаной	200/11/5		3,77	5,2	10,50	104
---------------------------------------------------------------------	----------	--	------	-----	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020 Фрикассе из куриных грудок	55/55		20,9	23,4	4,36	314
ТТК 2022 Бифштекс рубленый по - домашнему (п/ф), мексиканская смесь отварная (доп. гарнир)	80/30		14,3	14,1	9,74	220
ТТК 2019 Горбуша запечённая с сыром (филе)	80/8		20,6	12,7	2,8	208
243/2015 Сосиски отварные, огурец солёный (доп. гарнир)	100/25		10,4	20,1	0,8	226
	сред.		18,55	16,72	5,63	247

ГАРНИРЫ

ТТК 2011г Макароны отварные с маслом	180/3		6,8	9,0	43,2	281
ТТК 2014 Каша полбяная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		2,35	4,1	10	88
	сред.		4,58	6,6	26,59	185

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,0	8	34
ТТК 2021 Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,07	0,05	9,97	42

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный

	15/15		1,89	0,3	14,1	68
Итого с самост.бл юдом		73,00	51,28	21,61	85,09	75
Итого:		73,00	27,46	31,76	68,72	6

00

338/2015	()	1-	()	130	0,52	0,52	12,7	6
47/2015	(, , , , ,)			90	1,27	4,1	6,59	7
2016				60	4,79	9,7	7,24	1
					2,19	4,78	8,86	8

2019	" (/),	()	80/	13	12,4	14	2
2019		()	100/20		29,0	0,07	3
2021			75/30	15,9	10,9	3,13	17
				7,24	13,08	4,30	19

2020			100	2,9	10,5	23,6	20
2020	()		170	6,04	7,6	49,1	28
				4,47	9,05	36,38	24

2021			200/8			8	3
2021			200	0,14	0,0	11,2	4
				0,07	0,01	9,58	3
	-		15/20	2,52	0,4	18,8	9

73,00	20,38	17,34	132,0	7
73,00	16,49	27,27	77,95	6

№СБ. рещ. 4 - ый день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККА
338/2015 Плоды свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
ТТК 2015 Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	85		5,18	6,8	7,39	112
ТТК 2015 Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/5		6,54	11,3	1,08	13
	сред.		4,08	6,19	7,07	10

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Гуляш из филе грудок индейки	65/65		18,7	28,5	4,42	34
ТТК 2021 Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	80/8/8		20,6	17,1	3,14	24
	сред.		19,66	22,79	3,78	29
ТТК 2021 Плов с говядиной	50/180		19,6	22,3	48,1	47

ГАРНИРЫ

510/2004 Каша гречневая вязкая	160		4,19	5,6	26,4	1
АКТ 2016 Рagu овощное	100		1,87	5,09	11,2	9
	сред.		3,03	5,33	18,80	1

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,0	8	
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,12	0,03	11,6	
	сред.		0,09	0,02	9,80	

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный

	15/15		1,89	0,3	14,1	
Итого с самост.бл юдом-		73,00	25,75	33,80	68,62	
Итого:		73,00	28,75	34,60	53,58	

№Об. рец. **5 - ый день****Наименование блюд****Выход Стоим-ть Белки Жиры Улев. ККАл****ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
ТТК 2015	Салат Столичный (грудки курин, картофель, огурцы солен, яйцо, соус Перемен.)	60	3,97	9,67	4,04	120
53/2013	Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом	100/0,5шт	1,2	5,16	10,90	96
		сред.	1,90	5,1	9,23	92

1-ые БЛЮДА

97/2015	Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,8	11
---------	------------------	-----	-----	-----	------	----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Горбуша запечённая	100	23,1	13,2	4,33	22
ТТК 2020	Ежики мясные с рисом (п/ф) в томатном соусе	120/40	14,4	14,2	9,94	22
ТТК 2020	Шашлычок из куриной грудки на шампуре с соусом Переменка	80/10	14,7	17,0	1,07	21
		сред.	17,39	14,80	5,11	22

ТТК 2020г	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	220/25	17,8	15,5	31,4	33
		сред.	32,38	14,31	39,98	42

ГАРНИРЫ

ТТК 2014 г	Спагетти отварные с растительным маслом	180	6,74	7,54	43,15	26
ТТК 2014 г	Каша полбяная вязкая	150	1,87	5,09	11,2	9
		сред.	2,87	4,21	18,12	13

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	3
699/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,0	24,4	1
		сред.	0,07	0,01	16,22	6

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный

		15/15	1,89	0,3	14,1	6
		Итого с				
		самост.бл	73,00	36,23	19,70	79,55
		юдом-				
		Итого:	73,00	24,11	24,41	62,80

№Сб. рещ. 6 - ой день

Наименование блюд

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

338/2015 Фрукты свежие (яблоки)

243/2015 Сосиски отварные

202/2015 Макароны изделия отварные с растительным маслом

ТТК 2019 Печенье сдобное Американер с кунжутом

ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, лимоном

Хлеб ржано - пшеничный

Хлеб пшеничный

Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
110		0,44	0,44	10,8	52
100		10,4	20,1	0,8	226
180		6,6	8,0	42,3	268
2шт/30гр		2,73	8,32	18,3	159
200/8/7		0,06	0,0	8	34
25		1,25	0,3	11,3	55
25		1,9	0,2	12,3	59
Итого:	73,00	23,38	37,29	103,7	853

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор