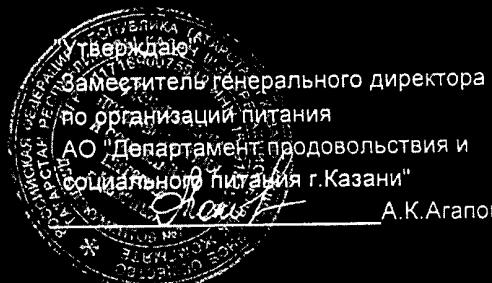


"Согласовано"  
Директор Общеобразовательного  
учреждения



А.К.Агапов

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

		Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	Калории
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
		сред.	21,0	35,2	39,6	5

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	0,12	0,03	11,6	8
648/2004	Кисель из концентрата	200	0,06	0,02	9,80	
		сред.				

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный

Итого с самост.бл	73,00	26,71	46,91	64,02	
юдом-					
Итого:	73,00	34,89	32,24	63,35	

№Сб рец. 2 - ой день

Наименование блюда	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Плоды 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 сред.	5 2,37	10,8 8,17	15,11 12,39	179 135	

#### 1- ЙЕ 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 соленый (доп. гарнир)	100/25 сред.	10,4 18,55	20,1 16,72	0,8 5,63	226 247

#### 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 сред.	2,35 4,58	4,1 6,6	10 26,59	88 185

#### 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 сред.	0,08 0,07	0,1 0,05	11,9 9,97	49 42
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	15/15	1,89	0,3	14,1	6

Итого с  
самост.бл 73,00 51,28 21,61 85,09 75  
юдом-  
Итого: 73,00 27,46 31,76 68,72 6

		1-	(	)								
338/2015	( )				130		0,52	0,52	12,7	€		
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	1		
							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. рец. 4 - й 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 зелёным горошком	48/10/5 сред.	6,54 4,08	11,3 6,19	1,08 7,07	132 100	

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 Рагу 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 73,00 25,75 33,80 68,62

юдом-

Итого: 73,00 28,75 34,60 53,58

№Сб. рец. 5 - й 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 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

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

Итого с  
самост.бл

36,23

19,70

79,55

юдом-

Итого:

24,11

24,41

62,80

5

№Сб. рец. 6 - ой день

Наименование блюд

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

		Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
338/2015	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,8	52	
243/2015	Сосиски отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	
202/2015	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,6	8,0	42,3	268	
ТТК 2019	Печенье сдобное Американер с кунжутом	2шт/30гр	2,73	8,32	18,3	159	
ТТК 2021	Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,06	0,0	8	34	
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,3	11,3	55	
	Хлеб пшеничный	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

