

"Согласовано"
Директор Общеобразовательного
учреждения



"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 №
с 11 по 16 октября 2021 г

2 - я неделя ОКТЯБРЬ

№Сб, пер 1 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста свеж, кукуруза, зел.горошек, масло растительное) 40 70 1,45 10,67 4,2 119						
10/2001 Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки, сахар, масло раст.) 20 90 0,89 9,1 7,9 119						
15/2015 Сыр порционно 15 3,94 4,0 53						
1. БЕБЛЮДА сред. 2,09 7,93 4,03 97						

1-ЫЕ БЛЮДА

тк 2013 Суп Любительский с гречневой крупой	250	2,53	3,0	18,57	112
---	-----	------	-----	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

256/2015 Говядина тушёная	50/30	15,7	17,3	1,53	224
тк 2020 Ёжики мясные (п/ф) в томатном соусе	120/60	18,9	21,8	17	340
тк 2019 Горбуша по-Московски	75/20	19,1	14,1	1,94	212
тк 2019 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	90/5	24	26,9	0,34	340
	сред.	19,43	20,03	5,20	279
тк 2019 Буритос с отварной курицей и сыром	210	25,2	41,1	34,5	613
	сред.	25,19	41,13	34,53	613

ГАРНИРЫ

302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	170	7,5	6,1	47,5	275
тк 2016 Картофель запечённый	130	3,04	7,1	24,6	175
	сред.	5,27	6,6	36,03	225

НАПИТКИ

тк 2021 Чай черный,зелёный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
699/2004 Напиток лимонный	200	0,14	0,0	24,4	101
	сред.	0,07	0,01	16,22	67

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

	25/20	2,77	0,4	21,1	102
--	-------	------	-----	------	-----

Итого с самост.бл юдом-	73,00	30,12	49,47	75,87	879
Итого-	73,00	29,63	34,99	82,57	770

№СБ. пр. 2 день

Наименование блюд

выход стоимости белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,40	9,8	47
ТТК 2015	Салат Столичный (грудки курин, картофель, огурцы солен, яйцо, соус Перемен.)	65	4,30	10,48	4,39	130
3/20015	Бутерброд с сыром, маслом	30/15/8	6,25	10,7	15,5	184
		сред.	3,65	7,19	9,89	120

1-ЫЕ БЛЮДА

111/2004	Борщ Сибирский с мясными фрикадельками(п/ф) со сметаной	250/11/15	4,30	7,2	13,48	137
----------	---	-----------	------	-----	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020	Фрикассе из куриных грудок	70/50	20,9	23,4	4,36	314
ТТК 2021	Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, цветная капуста заморож. (доп. гарнир)	90/30	14,3	14,1	9,74	220
ТТК 2021	Горбуша запечённая с сыром (филе)	75/5	18,6	11,2	2,64	185
		сред.	17,90	16,23	5,58	240
ТТК 2017	Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/25	38,2	11,3	43,9	436
		сред.	38,20	11,26	43,88	436

ГАРНИРЫ

202/2015	Макароны отварные (с маслом сливочным)	180	6,77	5,4	43,1	248
139/2015	Капуста тушёная	180	4,3	7,4	18	159
		сред.	5,54	6,4	30,57	204

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,06	0,0	8	34
ТТК 2021	Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,1	0,04	10,7	44
		сред.	0,08	0,03	9,36	39

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

25/25 3,15 0,5 23,6 114

Итого с самост.бл юдом-	73,00	45,08	18,93	86,68	709
Итого-	73,00	30,32	30,28	78,95	717

№Сб. пр: 3-ий день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	К
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	
84/2013 Салат Пёстрый (свекла, яблоки, сахар, масло раст) с яйцом	100/0,5шт		4,28	8,04	11,16	
ТТК 2016 Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,4	9,0	6,69	
	сред.		3,01	5,80	8,89	

1-ые БЛЮДА

103/2015 Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (п/ф)	250/11		4,6	4,4	21	
--	--------	--	-----	-----	----	--

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2019 Котлеты "Школьные" (п/ф), европейская смесь заморож. (доп. гарнир)	90/45		13	12,4	14	2
ТТК 2019 Цыплята запечённые	110		29,1	31,9	0,08	4
ТТК 2019 Говядина со стручковой фасолью	40/30		12,2	15,4	2,4	1
ТТК 2019 Горбуша тушёная с овощами (филе)	70/25		14,7	6,8	2,2	1
	сред.		17,25	16,63	4,67	2

ТТК 2018 Блины (п/ф) со сгущённым молоком	5шт/225/45		15,6	12,2	94,7	5
	сред.		15,60	12,19	94,70	5

ГАРНИРЫ

312/2015 Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22	1
ТТК 2020 Рис отварной с овощной смесью (мексик. смесь с красной фасолью)	180		6,4	8,0	52	3
	сред.		4,84	6,33	37,02	2

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай чёрный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	3
ТТК 2021 Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	4
	сред.		0,04	0,04	9,97	4

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/20		2,77	0,4	21,1	10
--------------------------------------	-------	--	------	-----	------	----

Итого с самост. бл юдом-	73,00	21,42	18,43	134,7	79	
Итого-	73,00	27,91	29,20	81,64	70	

№СБ. пр 4 день

Наименование блюд

выход стоимост. белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	42
67/2015	Винегрет овощной	120	1,48	12,2	8,6	151
тتك 2015	Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/10	6,69	11,3	1,4	134
	сред.		2,84	7,94	6,27	109

1-ые БЛЮДА

99/2015	Суп из овощей с фрикадельками из птицы (п/ф), со сметаной	250/11/10	4,02	8,4	11,6	140
---------	---	-----------	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

тتك 2019	Гуляш из филе грудок индейки	60/60	17,3	26,3	4,08	322
тتك 2016	Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	70/8/8	19,6	16,2	3,29	237
	сред.		18,45	21,23	3,69	280

265/2015	Плов с говядиной	50/200	20,1	23,3	53,5	505
тتك 2019	Буритос с отварной курицей и сыром	185	22,2	36,2	30,4	540
	сред.		21,14	29,79	41,93	523

ГАРНИРЫ

303/2015	Каша гречневая вязкая	180	4,19	5,6	26,4	173
199/2015	Пюре гороховое с маслом	180/5	20,7	5,1	43,3	302
	сред.		12,47	5,32	34,87	238

НАПИТКИ

тتك 2021	Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,06	0,0	8	34
тتك 2021	Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
	сред.		0,09	0,02	9,80	41

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный

30/25 3,4 0,5 25,8 125

Итого с самост.бл юдом-	73,00	27,47	38,25	83,80	798
Итого-	73,00	37,24	35,01	80,42	792

№Сб. рс 5 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
ТТК 2015 Салат из свеклы с яблоками, кукурузой	120		1,6	6,3	14,4	120
53/2013 Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом	100/0,5шт		4,38	8,04	11,08	130
	сред.		2,11	4,9	11,43	100

1-ые БЛЮДА

97/2015 Суп картофельный с мясными фрикадельками (п/ф)	200/11		3,7	3,9	16	110
--	--------	--	-----	-----	----	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Горбуша запечённая	80		20	11	4,04	190
ТТК 2021 Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, мексиканская смесь с красной фасолью заморож. (доп. гарнир)	90/40		14,4	14,2	9,94	220
ТТК 2019 Шашлычок из куриной грудки на шампуре	90		15,5	18,0	1,13	220
	сред.		16,64	14,42	5,04	210

ТТК 2017 Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/35		38,9	12,1	49,4	460
	сред.		38,93	12,11	49,42	460

ГАРНИРЫ

304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	260
541/2004 Рагу овощное	150		2,8	7,64	16,8	140
	сред.		3,70	7,1	32,40	200

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай чёрный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,7	44
	сред.		0,05	0,02	9,36	38

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/25		3,15	0,5	23,6	114
--------------------------------------	-------	--	------	-----	------	-----

Итого с самост.бл юдом-	73,00	44,24	17,48	93,76	721
Итого-	73,00	25,65	26,86	81,78	676

№СБ. рет 6 день

СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,40	9,8	4
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	150/5	17,8	15,5	31,4	33
ТТК 2019	Кольцо песочное	48			13,1	53
648/2004	Кисель из концентрата	200	3,3	0,7		13
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	20/20	2,52	0,4	18,8	9
Итого-		73,00	24,05	16,93	73,09	66

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор

