

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного
учреждения

"Утверждаю"

Заместитель исполнительного директора
по организации питания
АО "Департамент продовольствия и
социального питания г.Казани"
А.К.АгаповаАкционерное общество
"ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ г.КАЗАНИ"
МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРАс 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 №

3 - я неделя ОКТЯБРЬ

с 18 по 23 октября 2021 г

№СБ. пр 1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
ТТК 2016 Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,4	9,0	6,69	126
ТТК 2015 Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком 20	48/10/5		6,54	11,3	1,08	132
	сред.		3,77	6,87	5,53	100
1-ЫЕ БЛЮДА						
101/2015 Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками п/ф	250/11		3,87	4,4	17,7	125
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты Аппетитные мясо-куриные п/ф, мексиканская смесь 40 с красной фасолью замороз. (доп. гарнир)	90/30		17,09	16,7	7,63	248
ТТК 2019 Горбуша по-Московски 20	65/20		16,9	13,4	1,94	196
ТТК 2020 Голень куриная в сливочном маринаде, мексиканская смесь 80	80/10/30		24,3	26,6	3,43	352
с красной фасолью замороз. (доп. гарнир)	сред.		19,41	18,93	4,33	265
ТТК 2019 Буритос с отварной курицей и сыром	190		22,8	37,2	31,2	555
	сред.		22,78	37,2	31,24	555
ГАРНИРЫ						
ТТК 2014 Каша гречневая рассыпчатая	150		6,6	5,4	41,9	242
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой) 100	120		3,48	12,7	28,3	242
	сред.		5,04	9,0	35,11	242
НАПИТКИ						
ТТК 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	66,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/25		3,15	0,5	23,6	114
Итого с самост. бл юдом-	73,00	29,77	44,53	76,54	836	
Итого-	73,00	31,44	35,30	84,74	788	

№Сб. пр: 2 день

Наименование блюд	выход	стоим.	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
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы) 30	70		0,49	0,07	1,33	8
ТТК2016 Салат "Мечта" с яйцом (капуста св., кукуруза, з/гор. консер., масло 30 растительное)	80/0,5 шт сред.		4,84	15,1	4,98	175
			1,91	5,18	5,37	77
1-ые БЛЮДА						
82/2015 Борщ с капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы п/ф, со сметаной	250/22/5		5,68	9,2	12,8	157
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК2021 Горбуша запечённая с сыром (филе)	75/5		18,6	11,2	2,64	135
ТТК 2021 Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, цветная капуста замороз. (доп. гарнир)	90/30		14,3	14,1	9,67	212
ТТК 2020 Гуляш из куриных грудок	80/50		21,8	27,2	3,33	346
ТТК 2020 Нагетсы куриные (п/ф)	6шт/96 сред.		20	24,1	2,93	305
			18,69	19,2	4,64	252
ГАРНИРЫ						
ТТК 2011 Макароны отварные (с маслом сливочным)	180		6,77	5,4	43,1	248
ТТК 2015 Капуста тушёная	160 сред.		3,78	6,6	16	141
			5,28	6,0	29,59	195
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 сред.		0,1	0,04	10,7	44
			0,08	0,03	9,36	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91
Итого с самост. бл юдом- Итого-						
		73,00	28,47	30,71	67,79	663

№Сб. рс 3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
20/2015 Салат из свежих огурцов	65		0,43	3,95	1,17	42
3/20015 Бутерброд с сыром, маслом	30/10/10		5	10,8	15,1	179
	сред.		1,93	5,0	8,36	88
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками (п/ф)	250/11		4,62	4,4	21	143
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты "Пожарские" п/ф, европейская смесь заморож. (доп. гарнир)	90/45		13	12,4	13,6	218
ТТК 2019 Цыплята запеченные	110		29,1	31,9	0,08	404
ТТК 2021 Горбуша запеченная с овощами	70/25		14,8	9,6	2,61	156
	сред.		18,96	17,96	5,43	259
ТТК 2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	5шт/225/45		15,6	12,2	94,7	553
	сред.		15,60	12,19	94,70	553
ГАРНИРЫ						
ТТК 2020 Пюре картофельное	150		3,29	4,7	22	146
ТТК 2020 Рис отварной с овощной смесью (мексиканская смесь с красной фасолью)	180		6,4	8,0	52	303
	сред.		4,85	6,3	37,02	225
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
	сред.		0,06	0,02	9,80	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
Итого с						
самост. бл	73,00	20,36	17,65	134,0	783	
юдом-						
Итого-	73,00	28,57	29,75	81,70	714	

№Сб. рсг 4 день

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
336/2015 Фрукты свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
ТТК 2017 Салат Успех (огурцы свежие, яйцо, сыр, соус Переменка)	60		2,7	4,5	1,07	56
ТТК 2015 Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка" и яйцом	80/0,5 шт		7,3	8,33	6,08	129
	сред.		3,45	4,40	5,32	76
1-ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свеж.капусты с картофелем, мясными фрикадельками п/ф со сметаной	250/11/15		3,95	8,9	9,7	136
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	80/5		21,7	23,2	2,88	309
ТТК 2021 Горбуша запеченная с сыром, соусом Переменка	70/8/8		19,6	16,2	3,29	237
	сред.		20,65	19,69	3,09	273
ТТК 2020 Мясо по-Милански	190		20,4	23,1	13,6	346
ТТК 2019 Буритос с отварной курицей и сыром	190		22,8	37,2	31,2	555
	сред.		21,59	30,15	22,44	451
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,4	173
ТТК 2016 Рагу овощное	150		2,8	7,65	16,8	149
	сред.		3,50	6,6	21,60	161
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		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 1с	20/15		2,14	0,3	16,4	79
	Итого с					
	самост.бл	73,00	27,25	34,91	54,11	647
	юдом-					
	Итого-	73,00	29,81	31,07	56,36	630

№Сб. рет 5 день

Наименование блюд		выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	42	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурцы)	65	0,45	0,07	1,24	7	
53/2013	Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом	100/0,5шт	4,38	8,04	11,08	135	
	сред.		1,73	2,82	7,05	61	
1-ые БЛЮДА							
96/2015	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/20	2,8	8,4	17,6	158	
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ткк2021	Горбуша запечённая	80	20	11	4,04	195	
ткк2020	Говядина со стручковой фасолью	40/40	12,5	17,3	3,19	219	
ткк2021	Котлеты "Нежные" (п/ф), европейская смесь замороз. (доп. гарнир)	90/65	16,8	18,2	12,7	277	
ткк2019	Шашлычок из куриной грудки на шампуре	90	15,5	18,0	1,13	227	
	сред.		16,20	16,12	5,27	230	
ткк2017	Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/40	39,3	12,5	52,2	436	
	сред.		39,29	12,54	52,20	486	
ГАРНИРЫ							
ткк2014	Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5	6,5	11,0	35	264	
ткк2019	Картофель тушёный	120	2,6	8,5	19,6	166	
	сред.		4,55	9,7	27,29	215	
НАПИТКИ							
ткк2021	Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
ткк2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,2	46	
	сред.		0,07	0,01	9,58	39	
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,4	79	
	Итого с						
	самост. бл	73,00	43,23	15,69	85,2	665	
	Итого-	73,00	24,69	29,00	65,56	624	

№СБ. рел 6 день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

15/2015 Сыр порционно
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом
ТТК 2019 Кекс "Волжский"
ТТК 2021 Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром
Хлеб ржано-пшеничный

30	7,89	7,98		105
150/5	17,8	15,5	31,4	337
50	3,2	10,4	29,8	221
200/8			8	32
25	1,25	0,3	11,3	55
Итого-	73,00	30,14	34,13	80,40
				750

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор

Окесев