

"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

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани
с 6 по 11 февраля, с 20 по 25 февраля 2023 г

1 - я неделя ФЕВРАЛЬ

№Сб.рей 1 день

Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88
ТТК 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	7,28	137
		сред.	2,06	7,41	11,28	122

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 2021	Бифштекс по-домашнему	90	13,5	12,22	8,5	195
ТТК 2019	Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204
ТТК 2021	Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150
		сред.	13,80	12,21	4,70	183
ТТК 2021	Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357
		сред.	19,29	26,84	35,77	464

ГАРНИРЫ

303/2015	Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
202/2015	Макаронные изделия отварные (с м/р)	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
ТТК 2021	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,1	11,9	49
		сред.	0,04	0,04	9,95	40,5

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68
---	-------	------	-----	-------	----

Итого с
самост.блю
дом-
Итого- 73,00
73,00

№Сб. пр: **2 день****Наименование блюд**

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
52/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100	1,43	6,09	8,36	94	

ТТК 2016 Салат"Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159	
	сред.	3,08	7,91	8,99	120	

1- ые БЛЮДА

82/2015 Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,8	7,5	12,6	134	
--	----------	-----	-----	------	-----	--

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169	
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5	19,6	26,8	1,51	324	
260/2015 Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231	
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175	
	сред.	15,46	16,37	4,07	225	

ТТК2021 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295	
	сред.	16,10	16,00	21,50	295	

ГАРНИРЫ

309/2015 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
139/2015 Капуста тушёная	180	4,21	7,4	18	159	
	сред.	4,96	6,37	29,19	196	

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	11,15	46	
	сред.	0,10	0,01	9,64	40,00	

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91	
---	-------	------	-----	-------	----	--

**Итого с
самост.блю
дом-
Итого- 73,00**

3-ий день

Наименование блюд		выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)							
338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
47/2015	Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
67/2015	Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
		сред.		1,89	7,05	8,46	106
1- ые БЛЮДА							
103/2015	Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2021	Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2022	Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
ТТК 2021	Рыба запеченая (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
ТТК 2022	Нагетсы куриные	5шт/80		16,3	19,7	2,82	250
		сред.		16,04	14,68	4,56	213
ТТК2017	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
		сред.		19,10	21,95	43,43	362
ГАРНИРЫ							
ТТК 2016	Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
		сред.		12,70	20,00	90,9	591,00
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
699/2004	Напиток Лимонный	200		0,14		24,43	101
		сред.		0,07	0,00	16,22	67
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с		15/15		1,89	0,3	14,13	68
		Итого с самост.блю	73,00				
		дом- Итого-	73,00				

№Сб. прг 4 день

Наименование блюд**выход****стоимость белки****жиры****углев.****ККАЛ****ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

338/2015 Фрукты свежие (яблоки)

100

0,4

0,4

9,8

47

37/2015 Салат картофельный с солёными огурцами

100

1,46

5,3

9,83

93

ТТК 2021 Салат с фасолью (фасоль консерв., морковь отв., огурцы солён., м/раст.)

100

3,1

8,4

8,6

123

сред.**1,77****6,87****10,55****112****1-ые БЛЮДА**

88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной

250/11/5

3,33

6,4

7,4

120

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами

75/25

15,8

9,9

2,61

163

ТТК 2021 Люля кебаб

80

14,3

13,1

5,5

195

ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок

50/50

14,6

15,3

3,235

209

ТТК 2020 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде

90

22,7

33,0

1,8

391

сред.**16,86****17,82****3,29****240****сред.****21,20****26,35****42,40****493****ГАРНИРЫ**

303/2015 Каша гречневая вязкая

180

4,2

5,6

26,41

173

202/2015 Макароны изделия отварные (с м/р)

180

6,77

5,4

43,13

248

сред.**4,96****7,89****32,98****223****НАПИТКИ**

ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром

200/8

8

32

ТТК 2021 Напиток из шиповника

200

0,01

10,2

41

сред.**0,01****0,00****9,10****37**

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

20/15

2,14

0,3

16,38

79

**Итого с
самост.блю****73,00****дом-****Итого-****73,00**

Наименование блюд		выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)							
338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
53/2013	Салат "Витаминный" (капуста б/коч.,морковь,яблоки,сахар,м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
67/2015	Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
		сред.		2,02	6,15	11,77	112
1- ые БЛЮДА							
96/2015	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК2022	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
260/2015	Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
		сред.		17,19	17,51	3,41	239
ТТК2017	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
		сред.		26,30	28,90	44,10	366
ГАРНИРЫ							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
312/2015	Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22,03	146
		сред.		3,94	5,58	35,02	208
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
		сред.		0,07	0,01	9,58	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с		15/15		1,89	0,3	14,13	68
		Итого с самост.блю	73,00				
		дом- Итого-	73,00				

№Сб. реп **6 день**

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
47/2015 Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88	
	сред.	2,21	4,19	10,97	93	

ВТОРЫЕ БЛЮДА

243/2015 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226	
ТТК 2019 Цыплята запечённые	120	32	29,4	1,2	398	
	сред.	17,50	19,87	2,63	260	

ГАРНИРЫ

302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	6,5	50,2	291	
	сред.	7,35	6,0	46,65	270	

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,12	0,03	11,6	48	
	сред.	0,09	0,02	9,87	41	

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

25/25	2,77	0,5	21,09	102	
Итого с					
самост.блю					
дом-					
Итого-	73,00				

Начальник отдела по организации питания
Зав. производством
Калькулятор

