

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания
АО "Департамент продовольствия и социального питания г.Казани"

А.К.Арапова

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 9 по 14 января, с 23 по 28 января 2023 г

1 - я неделя ЯНВАРЬ

№Сб.рей 1 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	
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158	
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75	5,2	10,5	7,8	147	
	сред.	2,15	7,57	11,78	125	
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 Макароны 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	20/20	2,52	0,4	18,84	91	
Итого с						
самост.блю	73,00					
дом-						
Итого-	73,00					

№СБ. пр. **2 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	
52/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100	1,43	6,09	8,36	94	
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100	2,08	15,24	6	170	
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159	
	сред.	3,10	7,92	9,38	122	
1-ые БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10	3,9	8,2	12,8	142	
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	90/10	22	30,1	1,70	365	
260/2015 Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231	
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175	
	сред.	16,07	17,20	4,12	235	
ТТК 2021 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295	
	сред.	16,10	16,00	21,50	295	
ГАРНИРЫ						
312/2015 Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175	
309/2015 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
139/2015 Капуста тушеная	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	25/20	3,6	0,6	19,1	103	
Итого с самост.блю дом- Итого-						
		73,00				
		73,00				

3-ий 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	
67/2015 Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126	
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113	
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158	
	сред.	1,91	7,06	8,85	108	
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	75/5	20,4	20,3	2,7	277	
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171	
ТТК 2022 Нагетсы куриные	5шт/80	16,3	19,7	2,82	250	
	сред.	16,37	14,98	4,61	218	
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	4шт/140/15	33,7	10,3	48,6	428	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357	
	сред.	22,80	12,65	45,68	393	
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	20/15	2,14	0,3	16,38	79	
Итого с самост.блю дом- Итого-						
		73,00				
		73,00				

№Сб. пр. 4 день

Наименование блюд		выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
37/2015	Салат картофельный с солёными огурцами	100		1,46	5,3	9,83	93
ТТК 2021	Салат с фасолью (фасоль консер,морковь отв,огурцы солён,м/раст.)	100		3,1	8,4	8,6	123
		сред.		1,79	6,89	10,94	114
1-ые БЛЮДА							
88/2015	Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/10		3,33	6,4	7,56	128
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
ТТК2020	Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
		сред.		16,86	17,82	3,29	240
ТТК 2021	Гречка с фаршем и овощами	230		20,8	17,4	55,2	460
		сред.		21,20	26,35	42,40	493
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
216/2004	Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
		сред.		4,96	7,89	32,98	223
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
		сред.		0,03	0,00	9,17	38
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
			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	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
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
49/2004	Салат из моркови (морковь,сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
		сред.		2,03	6,16	12,17	113
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
ТТК 2021	Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5		19,6	26,8	1,51	324,4
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	20/15		2,14	0,3	16,38	79
		Итого с самост.блю	73,00				
		дом-					
		Итого-	73,00				

Заготовочные 1 неделя январь 2022 г

№Сб. рет 6 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Наименование блюд		выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
338/2015	Плоды 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
	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 черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05		8,13	34
	сред.	0,09	0,02	9,87	41

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

25/20	3,6	0,6	19,1	103
Итого с самост.блю дом-				
Итого-	73,00			

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор


