

"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 СОЛНЦЕ г.Казани
с 16 по 21 января 2023 г

2 - я неделя ЯНВАРЬ

№Сб. рег **1 день**

Наименование блюд

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
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.	70		4,85	9,8	7,28	137
		сред.		2,08	7,43	11,68	123
1- ЫЕ БЛЮДА							
сб.1983	Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2020	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2019	Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2022	Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5		20,2	19,4	0,32	257
ТТК2020	Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
		сред.		17,62	19,16	3,34	255
ТТК2018	Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
		сред.		18,50	24,43	44,13	472
ГАРНИРЫ							
ТТК2014	Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК2016	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
		сред.		4,94	5,09	26,10	169
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
		сред.		0,07	0,01	9,60	39
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Хлебцы в ассортименте (ржаные,гречневые,5 злаков)	7					
		Итого с					
		самост.бл	73,00				
		юдом-					
		Итого-	73.00				

№Сб. пр: **2 день**

Наименование блюд

выход стоимост 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
ТТК 2016	Салат "Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159
ТТК 2016	Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100	2,08	15,24	6	170
52/2015	Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100	1,43	6,09	8,36	94
	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 2021	Бифштекс по-домашнему	90	13,5	12,22	8,5	195
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2022	Нагетсы куриные	6шт/96	20	23,6	3,4	300
260/2015	Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
	сред.		16,55	16,03	4,36	225

сред. 17,00 29,00 16,90 397,00

ГАРНИРЫ

ТТК2016	Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
ТТК2014	Макаронные изделия отварные (с м/р)	180	6,77	5,4	43,13	248
139/2015	Капуста тушёная	180	4,21	7,4	18	159
	сред.		5,19	6,43	36,38	225

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
ТТК 2022	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	12,4	52
	сред.		0,05	0,05	10,20	42

	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68
	Хлебцы в ассортименте (ржанные,гречневые,5 злаков)	7				

**Итого с
самост.бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00**

№Сб. пр. **3-ий день****Наименование блюд****выход стоимост 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
45/2015	Салат из белокочанной капусты (капуста,морковь,сахар,м/растит.)	100	1,55	5,1	9,41	91
ТТК 2016	Салат из фасоли,кукурузы с сыром,сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	7,28	137
49/2004	Салат из моркови с яблоками	100	0,99	10,14	8,80	132
67/2015	Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126
	сред.		1,82	7,13	8,88	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 2021	Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2021	Рыба запеченная (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171
ТТК 2021	Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5	19,6	26,8	1,51	324,4
	сред.		15,73	15,48	4,41	219

ГАРНИРЫ

ТТК 2016	Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242
ТТК2016	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,25	291
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80
	сред.		5,35	6,66	31,05	204

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
348/2015	Компот из плодов сушёных (урюк)	200	1	0,1	30,56	128
	сред.		0,53	0,04	19,35	81

	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68
	Хлебцы в ассортименте (ржанные,гречневые,5 злаков)	7				

**Итого с
самост.бл 73,00**
юдом-
Итого- 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
ТТК 2019	Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113
37/2015	Салат картофельный с солёными огурцами	100	1,46	5,3	9,83	93
21/2003	Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100	1,3	10,1	7,2	126

сред. 2,17 7,41 9,16 113**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

ТТК2022	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	16,5	15,0	6,6	225
ТТК 2019	Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204
ТТК 2019	Цыплята запечённые	110	29,4	26,9	1,1	365
ТТК2022	Чахохбили из куриных грудок	60/50	12,6	16,6	7	229

сред. 19,13 18,08 4,18 256

ТТК 2021	Плов с куриными грудками, огурец солёный - доп. гарнир	50/150/50	13,4	21,5	40	412
----------	--	-----------	------	------	----	-----

сред. 17,50 28,40 34,80 469**ГАРНИРЫ**

ТТК2014	Спагетти отварные (с маслом слив.)	180	6,77	5,4	43,14	248
ТТК2017	Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
ТТК2016	Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269

сред. 4,91 7,02 37,11 232**НАПИТКИ**

ТТК 2021	Чай чёрный 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	25/20	3,6	0,6	19,1	103
--	---	-------	-----	-----	------	-----

	Хлебцы в ассортименте (ржанные, гречневые, 5 злаков)	7				
--	--	---	--	--	--	--

**Итого с
самост. бл
юдом-
Итого- 73,00
73,00**

№Сб. рел **5 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
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
	сред.		2,94	6,42	10,49	113
1-ые БЛЮДА						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
ТТК 2021 Фрикадельки мясные в соусе	55/50		12,5	14,9	5,2	205
ТТК 2021 Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		14,67	15,22	4,56	213
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	сред.		20,60	22,95	35,80	344
ГАРНИРЫ						
ТТК 2020 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
ТТК 2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,12	6,20	23,62	169
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	15/15		1,89	0,3	14,13	68
Хлебцы в ассортименте (ржанные, гречневые, 5 злаков)	7					
	Итого с					
	самост. бл	73,00				
	юдом-					
	Итого-	73,00				

№Сб. при 6 день

Наименование блюд	Средняя стоимость за порцию
Салат «Оливье»	150 руб.
Суп «Рассольник»	120 руб.
Гречка с мясом	180 руб.
Картофельное пюре	100 руб.
Курица жареная	200 руб.
Сырники	110 руб.
Печенье	90 руб.
Чай	80 руб.
Всего:	1030 руб.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

06.2013	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71
47/2015	Салат из квашеной капусты	120	1,6	5,1	8,24	88
	сред.		2,81	4,73	12,81	108

ВТОРЫЕ БЛЮДА

243/2015 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему	90	13,5	12,22	8,5	195
	сред.	12,97	12,64	4,93	182

ГАРНИРЫ

ТК 2016	Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
		сред.	5,70	5,19	45,60	252

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
	сред.	0,53	0,04	19,35	81
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
Хлебцы в ассортименте (ржанные,гречневые,5 злаков)	7				
	Итого с самост.бл юдом-				
	Итого-	73,00	24,53	22,96	101,53
				101,53	714

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор