

"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

1 - я неделя ДЕКАБРЬ

с 5 по 10 декабря, с 19 по 24 декабря 2022г,

№Сб.реш 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
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
47/2015 Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло раст.) ✓	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 Гуляш из филе грудок индейки ✓	40/40	8	10,0	1,7	130
сред.		13,17	12,01	4,07	176
ТТК 2021 Плов с говядиной ✓	40/160	11,9	15,0	42,76	357
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2019 Рыбный киш	170	24,4	30,22	34,94	510
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	15/15	1,89	0,3	14,13	68
---	-------	------	-----	-------	----

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

№Об. рел 2 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 Фрукты свежие (яблоки) ✓	120	0,48	0,48	11,76	56	
№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 "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 Ежики 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 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом ✓	160/5	19	16,3	33,5	357
ТТК 2021 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295
сред.		17,55	16,15	27,50	326

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 тушёная ✓	180	4,21	7,4	18	159
сред.		4,96	6,37	29,19	196

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	39,00

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

20/20 2,52 0,4 18,84 91

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

№Сб. рещ.

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 "Пожарские" ✓	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 2021 Запеканка картофельная с мясом	200	14,4	18,3	27,67	331	
ТТК 2021 Плов с говядиной ✓	40/160	11,9	15,0	42,76	357	
	сред.	13,17	16,67	35,21	344	
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. ра 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 солён.огурцами, зелёным горошком ✓	100/5	1,46	5,3	9,83	93	
ТТК 2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер.,масло раст.)	100	1,5	8,6	9	121	
ТТК 2021 Салат с фасолью (фасоль консер,морковь отв,огурцы солён,м/раст.) ✓	100	3,1	8,4	8,6	123	
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
	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	
ТТК 2020 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде ✓	90	22,7	33,0	1,8	391	
	сред.	16,86	17,82	3,29	240	
ТТК 2021 Макаронник с мясом (запечённый), с маслом ✓	180/3	16,7	36	30,2	512	
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
	сред.	19,15	35,65	29,90	519	
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 ✓	200/8/7	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

№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	
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном) ✓	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
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) запеченная 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 ✓	90/10	22	30,1	1,70	365	
ТТК 2022 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.	17,80	18,35	3,46	249	
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком ✓	3шт/105/25	26,3	28,9	44,1	366	
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка ✓	160/20	19	23,7	34,3	427	
	сред.	22,65	26,30	39,20	397	
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					

Заготовочные 1 неделя декабрь 2022 г

№Сб. рел 6 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	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/5	4,55	7	12,90	134
47/2015	Салат из квашеной капусты ✓	100	1,6	5,1	8,24	88
	сред.		2,21	4,19	10,97	93

1-ые БЛЮДА

101/2015	Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками	250/11	3,9	4,4	17,7	128
----------	---	--------	-----	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

243/2015	Сосиски отварные ✓	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2021	Соус мясной "Смак"	120	10,1	10,1	5,9	156
ТТК 2019	Цыплята запечённые	110	29,4	26,9	1,1	365
	сред.		16,63	19,03	2,60	249

ГАРНИРЫ

309/2015	Спагетти отварные с маслом	180/5	6,8	7,5	43,2	268
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом ✓	180/5	8	10,1	50,3	324
	сред.		7,40	8,8	46,75	296

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном ✓	200/8/5	0,05		8,13	34
701/2004	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	106
	сред.		0,08	0,05	17,27	70

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

Итого с
самост.блю
дом-
Итого- 73,00

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор

(Signature)