

"Сорласовано"  
Директор Общественного



"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.

№об.пул 1 день

Наименование блюд

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

№ п/п	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	КАЛЛ
338/2015	Людые свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
№1/2015	Бултеррод 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 растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158	
ТК 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75	5,2	10,5	7,8	147	
102/2015	Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11	7,76	7,2	19,4	174	

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

ТК 2021	Бифтекс по-домашнему	90	13,5	12,22	8,5	195	
ТК 2019	Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204	
ТК 2021	Гуляш из филе грудок индейки	40/40	8	10,0	1,7	130	
ТК 2021	Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357	
ТК 2016	Буррито с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
ТК2019	Рыбный киш	170	24,4	30,22	34,94	510	
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	
ТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80	
сред.			4,96	4,84	26,11	167	

**ГАРНИРЫ**

200/8	Чай черный пакетированный с сахаром	8	0,08	0,1	11,9	49	
ТК 2021	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,1	11,9	49	
15/15	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68	
сред.			0,04	0,04	9,95	40,5	

Итого с  
самост.блн  
73,00

Итого -  
дом-  
73,00

## Наименование блюд

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ	
338/2015	Плоды свежие (блоки)	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
ТК 2016	Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, горошек, масло растит.)	100	2,08	15,24	6	170
ТК 2016	Салат "Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159
82/2015	Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10	3,9	8,2	12,8	142
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
ТК 2020	Ёжки мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
ТК 2021	Шашлычок из куринных 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
ТК 2021	Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
ТК 2020	Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом	160/5	19	16,3	33,5	357
ТК2021	Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295
ТК 2020	Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом	160/5	19	16,3	33,5	357
ТК2021	Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295
312/2015	Люре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175
309/2015	Салатки отварные (с маслом растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
139/2015	Капуста тушёная	180	4,21	7,4	18	159
<b>НАПИТКИ</b>						
ТК 2021	Чай черныи пакетированныи с сахаром	200/8	8			32
ТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91	
<b>Итого с</b>						
<b>самост.блю</b>						
<b>дом-</b>						
<b>Итого-</b>						
<b>73,00</b>						
<b>73,00</b>						
<b>сред.</b>						
<b>200/8</b>						
<b>200</b>						
<b>0,07</b>						
<b>0,01</b>						
<b>9,58</b>						
<b>39,00</b>						
<b>сред.</b>						
<b>180</b>						
<b>180</b>						
<b>180</b>						
<b>4,96</b>						
<b>6,37</b>						
<b>29,19</b>						
<b>196</b>						
<b>сред.</b>						
<b>180</b>						
<b>180</b>						
<b>180</b>						
<b>4,96</b>						
<b>6,37</b>						
<b>29,19</b>						
<b>196</b>						
<b>сред.</b>						
<b>160/5</b>						
<b>50/150</b>						
<b>17,55</b>						
<b>16,15</b>						
<b>27,50</b>						
<b>326</b>						
<b>сред.</b>						
<b>60/40</b>						
<b>90/10</b>						
<b>50/50</b>						
<b>70/5/5</b>						
<b>160/5</b>						
<b>50/150</b>						
<b>17,55</b>						
<b>16,15</b>						
<b>27,50</b>						
<b>326</b>						

Наименование блюда	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
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	
67/2015 Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126	
ТТК 2019 Салат "Пара" (грудки курин.,морковь отвар.,огурцы солён.,м/дст.)	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	
<b>1-ые БЛЮДА</b>	<b>сред.</b>	<b>1,91</b>	<b>7,06</b>	<b>8,85</b>	<b>108</b>	
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Котлеты "Пожарские"	90	11,5	9,9	9,6	172	
ТТК 2022 Медальоны из куринных грудок с сыром, томатом	75/5	20,4	20,3	2,7	277	
ТТК 2021 Рыба запеченая (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171	
ТТК 2022 Натесы куриные	5шт/80	16,3	19,7	2,82	250	
<b>сред.</b>	<b>16,37</b>	<b>14,98</b>	<b>4,61</b>	<b>218</b>		
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	
<b>сред.</b>	<b>13,17</b>	<b>16,67</b>	<b>35,21</b>	<b>344</b>		
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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	
<b>сред.</b>	<b>12,70</b>	<b>20,00</b>	<b>90,9</b>	<b>591,00</b>		
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8	0,14	24,43	101	32	
699/2004 Напиток Лимонный	200	0,07	0,00	16,22	67	
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68	
<b>Итого с дом-самост.блю</b>	<b>73,00</b>					
<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>					

## Наименование блюд

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

38/2015	37/2015	ТТК2022	ТТК2021	№1/2015	88/2015
38/2015	37/2015	ТТК2022	ТТК2021	№1/2015	88/2015
Плоды свежие (яблоки)	Салат картофельный с солён. огурами, зелёным горошком	Салат "Брячок" (свекла отвар.,яблоки,кукуруза консер.,масло раст.)	Салат с фасолью (фасоль консер.,морковь отв.,огурцы солён.,м/раст.)	Бутерброд с маслом (батон)	Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы,со сметаной
120	100/5	100	100	30/15	250/1/1/10
0,48	1,46	1,5	3,1	2,4	3,33
0,48	5,3	8,6	8,4	11,7	6,4
11,76	9,83	9	8,6	15,50	7,56
56	93	121	123	178	128
114	114	114	114	114	114

Выход

стоимость белки

жиры

углев.

ККАЛ

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	ТТК 2021	ТТК 2021	ТТК 2020	ТТК 2021	ТТК 2021
Рыба запечённая с овощами	Людя кебаб	Людя из куринных грудок	Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	Макаронник с мясом (запечённый), с маслом	Буритос с курицей и сыром
75/25	80	50/50	90	180/3	180
15,8	14,3	14,6	22,7	16,7	21,6
9,9	13,1	15,3	33,0	36	35,3
2,61	5,5	3,235	1,8	30,2	29,6
163	195	209	391	512	525
240	240	240	240	240	240

## ГАРНИРЫ

303/2015	202/2015	216/2004
Каша гречневая вязкая	Макаронные изделия отварные (с м/р)	Картофель тушёный
180	180	180
4,2	6,77	3,9
5,6	5,4	12,7
26,41	43,13	29,4
173	248	249
223	223	223

## НАПИТКИ

ТТК 2021	ТТК 2021	ТТК 2021	ТТК 2021	ТТК 2021
Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимон	Напиток из шиповника	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с
200/8/7	200	20/20	20/20	20/20
0,05	0,01	0,03	0,03	2,52
8,13	10,2	0,4	0,4	18,84
34	41	38	38	91
34	34	34	34	34

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

73,00

73,00

Наименование блюд	Выход	стоимость Белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Пуды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
№3/2015 Бурбод 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 Винерет 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
<b>1-ые БЛЮДА</b>	<b>сред.</b>	<b>2,03</b>	<b>6,16</b>	<b>12,17</b>	<b>113</b>
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,42	6,1	17,1	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
ТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
ТК 2021 Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10	22	30,1	1,70	365
ТК2022 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
ТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/25	17,80	18,35	3,46	249
ТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	160/20	19	23,7	34,3	427
<b>ГАРНИРЫ</b>	<b>сред.</b>	<b>22,65</b>	<b>26,30</b>	<b>39,20</b>	<b>397</b>
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
312/2015 Пюре картофельное	150	3,28	4,7	22,03	146
<b>НАПИТКИ</b>					
ТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8	8			32
ТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68
<b>Итого с</b>					
<b>самост.блю</b>					
<b>дом-</b>					
<b>Итого-</b>					

73,00

73,00

Наименование блюд		выход	стоимость белки	жиры	углев.	КАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ТТК2019	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
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
101/2015	Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками	250/11	3,9	4,4	17,7	128
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
ТТК2021	Соус мясной "Смак"	120	10,1	10,1	5,9	156
ТТК2019	Цыпленок запеченный	110	29,4	26,9	1,1	365
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимонном	200/8/5	0,05	8,13	34	34
701/2004	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	106
<b>сред.</b>						
	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
<b>Итого с дом-самост.блю</b>						
						73,00

Начальник отдела по организации питания

Зав. производством

Калькулятор