

"Утверждено"
 Заместитель генерального директора
 по организации питания
 АО "Департамент продовольствия и
 социального питания г. Казани"
 А.К. Арапова

Акционерное общество
 "ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ - КАЗАНИ"
 МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г. Казани
 с 27 февраля по 4 марта, с 13 по 18 марта, с 27 марта по 1 апреля 2023 г

2-я неделя
 МАРТ
 №Сб. по 1 день



"Сотласовано"
 Директор Образовательного
 Учреждения

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

№	Наименование	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
№1/2015	Бургер с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
47/2015	Салат из квашеной капусты (без лука)	100	1,6	5,1	8,24	88	
21/2003	Салат "Здоровье" (морковь, свекла, горошек, яблоки)	100	1,3	10,1	7,2	126	
ТТК 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	7,28	137	
сб. 1983	Суп гороховый с грибами, с мясными фрикадельками	250/10/11	10,5	7,0	24,31	202	

ВТОРЫЕ БЛЮДА

№	Наименование	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
ТТК 2020	Ежки 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	Рудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5	19	18,1	0,3	241	
ТТК2020	Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391	
ТТК2016	Лазанья с мясом	200	22,9	30,0	38,7	519	
ТТК 2016	Буритос с курицей и сыром	200	21,6	35,3	29,6	525	
ТТК2018	Блинчики п/ф со сливочным молоком	4шт/180/15	11	8	64,1	373	
сб/2015	Спагетти отварные (с маслом растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
303/2015	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	

ГАРНИРЫ

№	Наименование	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
ТТК 2021	Чай черныи пакетированный с сахаром	200/8	8			32	
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,2	46	
ТТК 2021	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79	

НАПИТКИ

Итого с
 Дом-самост.блн
 73,00

Итого- 73,00

Наименование блюда

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

№38/2015	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
ТК 2016	Салат "Столичный" с соусом "Перемнка"	80	5,3	12,9	5,4	159
52/2015	Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100	1,43	6,09	8,36	94
ТК 2016	Яйцо под соусом "Перемнка с з/горошком"	48/10/5	6,5	11,3	1,1	132
82/2015	Борщ со свек,капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,8	7,5	12,6	134
1- РЫЕ БЛЮДА						
ТК 2021	Бифштекс по-домашнему	90	13,5	12,22	8,5	195
ТК 2021	Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом "Перемнка"	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
ТК 2022	Нагетсы куриные	5шт/80	16,3	19,7	2,82	250
260/2015	"Гуляш из говядины"	50/50	15,2	17,7	2,84	231
ТК2022	"Рудки куриные по-французски"	200	18,9	32,2	18,78	441
ГАРНИРЫ						
304/2015	Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
202/2015	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
НАПИТКИ						
ТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8	8			32
ТК 2021	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,1	11,9	49
Итого с самообслуж.						
73,00						
Итого- дом-						
73,00						
Итого-						
73,00						
Итого-						
73,00						

Выход

стоимость белки

жиры

углев.

ККАЛ

Наименование блюда

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Итого с дом-самост.блю	Итого-	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	КАЛ
73,00	73,00	100	0,4	0,4	9,8	9,8	47
		70	4,85	9,8	7,28	137	47
		30	0,93	0,1	1,95	12	12
		50	1	4,5	3,9	60	60
		100	1,22	10,16	7,17	126	126
		сред.	1,68	4,98	6,02	76	76
		250	2,86	3,1	20,9	123	123

1-ые БЛЮДА

		103/2015	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123
		338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
		ТТК 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	7,28	137
		ТТК 2016	Зелёный горошек порционно	30	0,93	0,1	1,95	12
		612/2004	Икра кабачковая	50	1	4,5	3,9	60
		67/2015	Винегрет овощной (без лука)	100	1,22	10,16	7,17	126
		сред.	1,68	4,98	6,02	76	76	
		226	13,47	11,78	3,95	175	175	
		180/5	Запеканка картофельная с мясом, маслом	13	20,0	25	331	331
		ТТК2019	Рыбный киш	170	24,4	30,22	34,94	510
		сред.	18,68	25,11	29,97	421	421	

ГАРНИРЫ

		ТТК 2021	Котлеты "Щкольные"	90	11,5	9,9	9,6	172
		ТТК 2021	Гуляш из филе грудков индейки	40/40	8	10,0	1,7	130
		ТТК 2021	Рыба запеченная (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171
		ТТК 2021	Шашлычок из куринных грудков (на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
		сред.	13,47	11,78	3,95	175	175	
		180	Картофель запечённый (с паприкой)	4,2	9,9	34,1	242	
		302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	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	204	
		200/8	Чай чёрный пакетированный с сахаром	8			32	
		348/2015	Компот из плодов сушёных (яблоки)	1	0,1	30,56	128	
		сред.	0,50	0,04	19,28	80	80	
		15/15	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	1,89	0,3	14,13	68	

НАПИТКИ

		200/8	Чай чёрный пакетированный с сахаром	8			32
		200	Компот из плодов сушёных (яблоки)	1	0,1	30,56	128
		сред.	0,50	0,04	19,28	80	80
		15/15	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	1,89	0,3	14,13	68
		Итого с дом-самост.блю		73,00			
		Итого-		73,00			

Наименование блюда	Выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)					
338/2015 Пшеница свежая (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курицы, морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113
ТТК Салат картофельный с морковью, з/горошком, яйцом (без лука)	100	2,8	7,2	10,2	117
21/2003 Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100	1,3	10,1	7,2	126
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
1-ые БЛЮДА					
88/2015 Шницель из свеклы, капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,33	6,4	7,4	120
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 Лыглыта запечённая	100	24,5	22,4	0,917	304
ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок	60/50	12,6	16,6	7	229
ГАРНИРЫ					
309/2015 Салатки отварные (с маслом слив.)	180	6,77	5,4	43,14	248
541/2004 Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
НАПИТКИ					
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимонном	200/8/5	0,05	8,13	34	34
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01	10,2	41	38
Итого с					
Итого с	73,00				
дом-самост.блю	73,00				
Итого-	73,00				
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с					
25/20	2,77	0,5	21,05	102	
сред.	0,03	0,00	9,17	38	

Наименование блюда		Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
338/2015	Плоды свекле (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТК2022	Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100	1,5	8,6	9	121	
ТК2016	Салат "Столичный" с соусом "Перемнка"	80	5,3	12,9	5,4	159	
612/2004	Икра кабачковая	50	1	4,5	3,9	60	
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
1-ые БЛЮДА							
97/2015	Суп картофельный	250	2,52	3,0	19,9	117	
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТК2021	Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом "Перемнка"	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175	
ТК2021	Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172	
ТК2021	Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом "Перемнка"	90	17,1	17,2	1,20	226	
ТК2021	Фрикадельки мясные в соусе	55/50	12,5	14,9	5,2	205	
ТК2021	"Рудка" куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150	
ГАРНИРЫ							
312/2015	Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175	
303/2015	Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
139/2015	Капуста тушеная	180	4,21	7,4	18	159	
НАПИТКИ							
ТК2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8	0,00	0,00	8	32	
648/2004	Кисель из концентрата	200	13,1		53		
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с							
		15/15	1,89	0,3	14,13	68	
Итого с самоств.блю							
		73,00					
Итого- 73,00							