

"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  
 с 13 по 18 февраля 2023 г

2 - я неделя ФЕВРАЛЬ  
 №Сб. per 1 день



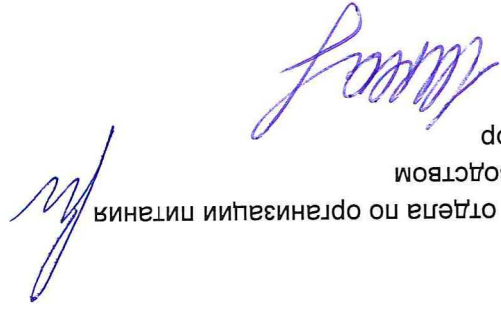
"Согласовано"  
 Директор Образовательного  
 учреждения

Наименование блюда	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	178
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	88
47/2015 Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88	158
49/2004 Салат из моркови (морковь,сахар, масло раст.)	100	1,05	10,1	15,6	158	137
ТТК 2016 Салат из фасоли,кукурузы с сыром,сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	7,28	137	122
06.1983 Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11	10,5	7,0	24,31	202	
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
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 Рудки куриные запеченные с сыром, томатом	70/5	19	18,1	0,3	241	
ТТК2020 Голень куриная запечённая 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 Буртос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
ТТК2018 Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15	11	8	64,1	373	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
309/2015 Салатки отварные (с маслом раст.)	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	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8	0,14	0,0	11,2	46	
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,2	46	
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79	
<b>Итого с</b>						
самост.бл		73,00				
Итого-		73,00				

Наименование блюд		Выход	стоимость Белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015	Плоды свежие (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 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
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
97/2015	Суп картофельный	250	2,52	3,0	19,9	117
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТК2021	Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	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 Переменка	80/5	19,6	26,8	1,51	324
ТК2021	Фрикадельки мясные в соусе	55/50	12,5	14,9	5,2	205
ТК2021	Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150
<b>ГАРНИРЫ</b>						
312/2015	Люре 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
<b>НАПИТКИ</b>						
ТК2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимонном	200/8/5	0,05	8,13	34	53
648/2004	Кисель из концентрата	200	0,03	13,1	10,62	44
<b>Итого с</b>						
<b>Итого- 73,00</b>						
<b>Итого- 73,00</b>						

Наименование блюд	выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ТК 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
95/2015 Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10	2,38	6,1	15,11	142
<b>1-ые БЛЮДА</b>					
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
ТК2021 Соус мясной "Смак"	120	10,1	10,1	5,9	156
ТК 2019 Цыпленок запечённый	120	32	29,4	1,2	398
<b>ГАРНИРЫ</b>					
202/2015 Макароны из твердых сортов пшеницы (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
<b>НАПИТКИ</b>					
ТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05	8,13	34	46
ТК 2021 Компот из замороженной вишни	200	0,14	0,0	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
<b>Итого с</b>					
Итого с	73,00	15,23	24,66	40,27	450
Итого-юдом-самост.бл	73,00	28,03	30,38	87,66	742

Начальник отдела по организации питания  
Зав. производством  
Калыгулятор



Наименование блюда		выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015	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 Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159
ТК 2016	Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, 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
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
82/2015	Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,8	7,5	12,6	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТК 2021	Бифштекс по-домашнему	90	13,5	12,22	8,5	195
ТК 2021	Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	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	Грудки куриные по-французски	180	17	29,0	16,9	397
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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 тушеная	180	4,21	7,4	18	159
<b>НАПИТКИ</b>						
ТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8	0,08	0,1	11,9	49
ТК 2021	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,04	0,04	9,95	41
<b>Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с</b>						
20/15		20/15	2,14	0,3	16,38	79
<b>Итого с самоств.бл</b>		<b>73,00</b>				
<b>Итого-ютом-</b>		<b>73,00</b>				
<b>Итого</b>			<b>17,00</b>	<b>29,00</b>	<b>16,90</b>	<b>397,00</b>
<b>сред.</b>			<b>5,19</b>	<b>6,43</b>	<b>36,38</b>	<b>225</b>
<b>200/8</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,95</b>	<b>41</b>
<b>200</b>			<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>11,9</b>	<b>49</b>
<b>сред.</b>			<b>4,6</b>	<b>6,5</b>	<b>48</b>	<b>269</b>
<b>180</b>			<b>6,77</b>	<b>5,4</b>	<b>43,13</b>	<b>248</b>
<b>180</b>			<b>4,21</b>	<b>7,4</b>	<b>18</b>	<b>159</b>
<b>сред.</b>			<b>17,00</b>	<b>29,00</b>	<b>16,90</b>	<b>397,00</b>
<b>90</b>			<b>13,5</b>	<b>12,22</b>	<b>8,5</b>	<b>195</b>
<b>70/5/5</b>			<b>17,5</b>	<b>10,6</b>	<b>2,7</b>	<b>175</b>
<b>5шт/80</b>			<b>16,3</b>	<b>19,7</b>	<b>2,82</b>	<b>250</b>
<b>50/50</b>			<b>15,2</b>	<b>17,7</b>	<b>2,84</b>	<b>231</b>
<b>сред.</b>			<b>15,63</b>	<b>15,05</b>	<b>4,22</b>	<b>213</b>
<b>180</b>			<b>17</b>	<b>29,0</b>	<b>16,9</b>	<b>397</b>

Наименование блюда	Выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Пловды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
45/2015 Салат из белочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100	1,55	5,1	9,41	91
ТК 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
1-ые БЛЮДА	сред.	1,80	7,12	8,49	107
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123
ТК 2021 Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
ТК 2021 Гуляш из куринных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209
ТК 2021 Рыба запеченая (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171
ТК 2021 Шашлычок из куринных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5	19,6	26,8	1,51	324
ТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	25	331
ТК2019 Рыбный киш	170	24,4	30,22	34,944	510
ТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,25	291
ТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80
ТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8	1	0,1	30,56	128
348/2015 Компот из плодов сушёных (ярук)	200	0,50	0,04	19,28	80
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68
Итого с самоств.бл	73,00				
Итого-юдом-	73,00				

## НАПИТКИ

## ГАРНИРЫ

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

Наименование блюда	Выход	стоимость	Белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Пловды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТК 2019 Салат "Пара" (грудки курицы, морковь отвар., орүрцл солён.,м/дарт.)	80	5,2	9,5	1,50	113	
37/2015 Салат картофельный с солёными орүрцлами	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	
№1/2015 Бүтерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
88/2015 Шн из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,33	6,4	7,4	120	
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
ТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	16,5	15,0	6,6	225	
ТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204	
ТК 2019 Цыпленок запечённый	100	24,5	22,4	0,9167	304	
ТК2022 Чахохбили из куриных грудок	50/50	10,8	14,2	6,9	200	
ТК 2021 Плов с куриными грудками	50/150	13,4	21,5	40	412	
ТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
309/2015 Спaгетти отварные (с маслом слив.)	180	6,77	5,4	43,14	248	
541/2004 Рыа овощное	180	3,36	9,2	20,2	178	
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
ТК 2021 Чай черныи пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05	8,13	34	41	
ТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01	10,2	41	38	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/25	2,77	0,5	21,09	102	
<b>Итого с</b>	<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>				
<b>Итого -</b>	<b>юлом-</b>	<b>73,00</b>				

**НАПИТКИ****ГАРНИРЫ****ВТОРЫЕ БЛЮДА****1-ые БЛЮДА****ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**