



"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 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. пер 1 день

| Наименование блюд   | выход                        | стоимость    | белки        | жиры         | углев.       | ККАЛ       |
|---|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>                    |                              |              |              |              |              |            |
| 338/2015 Фрукты свежие (яблоки)                                       | 100                          |              | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47         |
| №1/2015 Бутерброд 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, з/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        |
|   | <b>сред.</b>                 |              | <b>2,11</b>  | <b>7,42</b>  | <b>9,60</b>  | <b>115</b> |
| <b>1- БИЕ БЛЮДА</b>   |                              |              |              |              |              |            |
| сб.1983 Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками             | 250/10/11                    |              | 10,5         | 7,0          | 24,31        | 202        |
| <b>ВТОРЫЕ 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 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом                   | 75/5                         |              | 19           | 18,1         | 0,3          | 241        |
| ТТК2020 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде                | 90                           |              | 22,7         | 33,0         | 1,8          | 391        |
|   | <b>сред.</b>                 |              | <b>17,32</b> | <b>18,83</b> | <b>3,33</b>  | <b>251</b> |
| 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 сгущённым молоком                             | 4шт/180/15                   |              | 11           | 8            | 64,1         | 373        |
|   | <b>сред.</b>                 |              | <b>18,50</b> | <b>24,43</b> | <b>44,13</b> | <b>472</b> |
| <b>ГАРНИРЫ</b>  |                              |              |              |              |              |            |
| 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         |
|   | <b>сред.</b>                 |              | <b>4,94</b>  | <b>5,09</b>  | <b>26,10</b> | <b>169</b> |
| <b>НАПИТКИ</b>  |                              |              |              |              |              |            |
| 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         |
|   | <b>сред.</b>                 |              | <b>0,07</b>  | <b>0,01</b>  | <b>9,60</b>  | <b>39</b>  |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с                               | 20/15                        |              | 2,14         | 0,3          | 16,38        | 79         |
|   | <b>Итого с<br/>самост.бл</b> | <b>73,00</b> |              |              |              |            |
|   | <b>Итого-</b>                | <b>73,00</b> |              |              |              |            |

№Сб. пер **2 день**

| Наименование блюд  | выход                                  | стоимость    | белки        | жиры         | углев.       | ККАЛ          |
|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>                             |  |              |              |              |              |               |
| 338/2015 Фрукты 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           |
| ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка                                  | 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            |
| ТТК 2016 Яйцо под соусом Переменка с з/горошком                                | 48/10/5                                |              | 6,5          | 11,3         | 1,1          | 132           |
|  | <b>сред.</b>                           |              | <b>3,97</b>  | <b>7,12</b>  | <b>8,01</b>  | <b>113</b>    |
| <b>1- БИЕ 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>  |  |              |              |              |              |               |
| 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   | 5шт/80                                 |              | 16,3         | 19,7         | 2,82         | 250           |
| 260/2015 Гуляш из говядины   | 50/50                                  |              | 15,2         | 17,7         | 2,84         | 231           |
|  | <b>сред.</b>                           |              | <b>15,63</b> | <b>15,05</b> | <b>4,22</b>  | <b>213</b>    |
| ТТК2022 Грудки куриные по-французски   | 200                                    |              | 18,9         | 32,2         | 18,778       | 441           |
|  | <b>сред.</b>                           |              | <b>18,89</b> | <b>32,22</b> | <b>18,78</b> | <b>441,11</b> |
| <b>ГАРНИРЫ</b>   |  |              |              |              |              |               |
| ТТК2016 Рис отварной   | 180                                    |              | 4,6          | 6,5          | 48           | 269           |
| ТТК2014 Макароны изделия отварные (с м/р)                                      | 180                                    |              | 6,77         | 5,4          | 43,13        | 248           |
| ТТК2023 Капуста тушёная  | 180                                    |              | 4,21         | 7,4          | 18           | 159           |
|  | <b>сред.</b>                           |              | <b>5,19</b>  | <b>6,43</b>  | <b>36,38</b> | <b>225</b>    |
| <b>НАПИТКИ</b>   |  |              |              |              |              |               |
| 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            |
|  | <b>сред.</b>                           |              | <b>0,04</b>  | <b>0,04</b>  | <b>9,95</b>  | <b>41</b>     |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с  | 15/15                                  |              | 1,89         | 0,3          | 14,13        | 68            |
|  | <b>Итого с<br/>самост.бл<br/>юдом-</b> | <b>73,00</b> |              |              |              |               |
|  | <b>Итого-</b>                          | <b>73,00</b> |              |              |              |               |

№Сб. пр. **3-ий день**

| Наименование блюд   | выход        | стоимость                              | белки        | жиры         | углев.       | ККАЛ       |
|---|--------------|--|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>                    |              |  |              |              |              |            |
| 338/2015 Фрукты 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        |
|   | <b>сред.</b> |  | <b>1,68</b>  | <b>4,98</b>  | <b>6,02</b>  | <b>76</b>  |
| <b>1- ые БЛЮДА</b>  |              |  |              |              |              |            |
| 103/2015 Суп картофельный с вермишелью                                | 250          |  | 2,86         | 3,1          | 20,9         | 123        |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>   |              |  |              |              |              |            |
| ТТК 2021 Котлеты "Школьные"   | 90           |  | 11,5         | 9,9          | 9,6          | 172        |
| ТТК 2021 Гуляш из филе грудок индейки                                 | 40/40        |  | 8            | 10,0         | 1,7          | 130        |
| ТТК 2021 Рыба запеченая (филе)  | 75           |  | 17,3         | 10,0         | 3,3          | 171        |
| ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)                      | 90           |  | 17,1         | 17,2         | 1,20         | 226        |
|   | <b>сред.</b> |  | <b>13,47</b> | <b>11,78</b> | <b>3,95</b>  | <b>175</b> |
| ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом                       | 180/5        |  | 13           | 20,0         | 25           | 331        |
| ТТК2019 Рыбный киш  | 170          |  | 24,4         | 30,22        | 34,944       | 510        |
|   | <b>сред.</b> |  | <b>18,68</b> | <b>25,11</b> | <b>29,97</b> | <b>421</b> |
| <b>ГАРНИРЫ</b>  |              |  |              |              |              |            |
| 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         |
|   | <b>сред.</b> |  | <b>5,35</b>  | <b>6,66</b>  | <b>31,05</b> | <b>204</b> |
| <b>НАПИТКИ</b>  |              |  |              |              |              |            |
| ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром                          | 200/8        |  |              |              | 8            | 32         |
| ТТК2023 Компот из плодов сушёных (урюк)                               | 200          |  | 1            | 0,1          | 30,56        | 128        |
|   | <b>сред.</b> |  | <b>0,50</b>  | <b>0,04</b>  | <b>19,28</b> | <b>80</b>  |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с                               | 15/15        |  | 1,89         | 0,3          | 14,13        | 68         |
|   |              | <b>Итого с<br/>самост.бл<br/>юдом-</b> | <b>73,00</b> |              |              |            |
|   |              | <b>Итого-</b>                          | <b>73,00</b> |              |              |            |

№Сб. рел **4 день**

| Наименование блюд   | выход                                   | стоимость    | белки        | жиры         | углев.       | ККАЛ       |
|---|---|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>                              |   |              |              |              |              |            |
| 338/2015 Фрукты свежие (яблоки)   | 100                                     |              | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47         |
| ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки куриные, 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        |
|   | <b>сред.</b>                            |              | <b>2,42</b>  | <b>7,78</b>  | <b>8,84</b>  | <b>116</b> |
| <b>1- ые БЛЮДА</b>  |   |              |              |              |              |            |
| 88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной | 250/11/5                                |              | 3,33         | 6,4          | 7,4          | 120        |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>   |   |              |              |              |              |            |
| 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   | 100                                     |              | 24,5         | 22,4         | 0,9167       | 304        |
| ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок   | 60/50                                   |              | 12,6         | 16,6         | 7            | 229        |
|   | <b>сред.</b>                            |              | <b>17,90</b> | <b>16,95</b> | <b>4,13</b>  | <b>241</b> |
| ТТК 2021 Плов с куриными грудками   | 50/150                                  |              | 13,4         | 21,5         | 40           | 412        |
| ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром  | 180                                     |              | 21,6         | 35,3         | 29,6         | 525        |
|   | <b>сред.</b>                            |              | <b>17,50</b> | <b>28,40</b> | <b>34,80</b> | <b>469</b> |
| <b>ГАРНИРЫ</b>  |   |              |              |              |              |            |
| ТТК2014 Спагетти отварные (с маслом слив.)                                      | 180                                     |              | 6,77         | 5,4          | 43,14        | 248        |
| ТТК2021 Рагу овощное  | 180                                     |              | 3,36         | 9,2          | 20,2         | 178        |
| ТТК2016 Рис отварной  | 180                                     |              | 4,6          | 6,5          | 48           | 269        |
|   | <b>сред.</b>                            |              | <b>4,91</b>  | <b>7,02</b>  | <b>37,11</b> | <b>232</b> |
| <b>НАПИТКИ</b>  |   |              |              |              |              |            |
| ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном                           | 200/8/5                                 |              | 0,05         |              | 8,13         | 34         |
| ТТК 2021 Напиток из шиповника   | 200                                     |              | 0,01         |              | 10,2         | 41         |
|   | <b>сред.</b>                            |              | <b>0,03</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,17</b>  | <b>38</b>  |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с   | 25/20                                   |              | 2,77         | 0,5          | 21,05        | 102        |
|   | <b>Итого с<br/>самост. бл<br/>юдом-</b> | <b>73,00</b> |              |              |              |            |
|   | <b>Итого-</b>                           | <b>73,00</b> |              |              |              |            |

№Сб. реп **5 день**

| Наименование блюд   | выход   | стоимость              | белки        | жиры         | углев.       | ККАЛ       |
|---|---|------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>                              |   |                        |              |              |              |            |
| 338/2015 Фрукты свежие (яблоки)   | 100   |                        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47         |
| ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консерв., масло раст.) | 100   |                        | 1,5          | 8,6          | 9            | 121        |
| ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка                                   | 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        |
|   | <b>сред.</b>                                      |                        | <b>2,88</b>  | <b>6,26</b>  | <b>8,70</b>  | <b>104</b> |
| <b>1- ые БЛЮДА</b>  |   |                        |              |              |              |            |
| 97/2015 Суп картофельный  | 250   |                        | 2,52         | 3,0          | 19,9         | 117        |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>   |   |                        |              |              |              |            |
| 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  |                        | 17,1         | 17,2         | 1,20         | 226        |
| 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        |
|   | <b>сред.</b>                                      |                        | <b>13,69</b> | <b>12,64</b> | <b>4,46</b>  | <b>186</b> |
| ТТК 2021 Картофель тушёный с фаршем   | 200   |                        | 14,9         | 17           | 27,5         | 322        |
| ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком                             | 3шт/105/10  |                        | 26,3         | 28,9         | 44,1         | 366        |
|   | <b>сред.</b>                                      |                        | <b>20,60</b> | <b>22,95</b> | <b>35,80</b> | <b>344</b> |
| <b>ГАРНИРЫ</b>  |   |                        |              |              |              |            |
| ТТК2021г Пюре картофельное  | 180   |                        | 3,94         | 5,6          | 26,46        | 175        |
| ТТК2016 Каша гречневая вязкая   | 180   |                        | 4,2          | 5,6          | 26,41        | 173        |
| ТТК2023 Капуста тушёная   | 180   |                        | 4,21         | 7,4          | 18           | 159        |
|   | <b>сред.</b>                                      |                        | <b>4,12</b>  | <b>6,20</b>  | <b>23,62</b> | <b>169</b> |
| <b>НАПИТКИ</b>  |   |                        |              |              |              |            |
| ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром                                    | 200/8   |                        |              |              | 8            | 32         |
| 648/2004 Кисель из концентрата  | 200   |                        |              |              | 13,1         | 53         |
|   | <b>сред.</b>                                      |                        | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>10,55</b> | <b>43</b>  |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с   | 15/15   |                        | 1,89         | 0,3          | 14,13        | 68         |
|   | <b>Итого с<br/>самост.бл<br/>юдом-<br/>Итого-</b> | <b>73,00<br/>73,00</b> |              |              |              |            |

Ланч

№Сб. рег **6 день**

**СУББОТА**

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

|          |                                 |              |              |              |             |            |
|----------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 338/2015 | Плоды свежие (яблоки)           | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8         | 47         |
| 243/2015 | Сосиски отварные                | 2шт/100      | 10,4         | 20,1         | 0,8         | 226        |
| ТТК2014  | Спагетти отварные (с м/р)       | 180          | 6,77         | 5,4          | 43,14       | 248        |
| 389/2015 | Сок в ассортименте разливной 1л | 200          | 1,35         | 0,27         | 12,15       | 59         |
|          | Хлеб ржано-пшеничный            | 30           | 1,5          | 0,3          | 13,5        | 66         |
|          | <b>Итого-</b>                   | <b>73,00</b> | <b>20,42</b> | <b>26,43</b> | <b>79,4</b> | <b>646</b> |

1 / Начальник отдела по организации питания  
Зав. производством  
Калькулятор

