

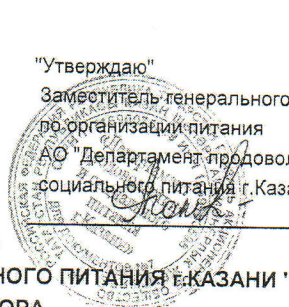
"Согласовано"

Директор Общеобразовательного
учреждения *МБОУ "Школа № 129"**Д.Т. Габдрахманова*

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора
по организации питанияАО "Департамент продовольствия и
социального питания г.Казани"

А.К.Арапова



Акционерное общество

"ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ г.КАЗАНИ "
МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРАс 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

2 - я неделя НОЯБРЬ

с 14 по 19 ноября, с 28 ноября по 3 декабря 2022 г

№Сб. пер 1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2019 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
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	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						
Сб.1983 Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,47	173
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2022 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5		20,2	19,4	0,32	257
ТТК2020 Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		17,79	19,26	3,15	256
ТТК2016 Лазанья с мясом	160		17,7	24,1	25,9	410
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	28	496
ТТК2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/20		11,3	8,4	67	390
	сред.		16,47	21,93	40,30	432
ГАРНИРЫ						
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
	сред.		4,94	5,09	26,10	169
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,07	0,01	9,60	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	15,38	79
	Итого с					
	самост.бл	73,00				
	Итого-	73,00				

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015 Бутерброд с сыром (с хлебом белым пшен.)	25/10		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2016 Салат"Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/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
	сред.		3,10	7,92	9,38	122
1- ЫЕ БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,9	8,2	12,8	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
260/2015 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		15,54	13,90	3,89	201
ТТК2022 Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
ТТК 2020 Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357
	сред.		18,00	22,65	25,20	377
ГАРНИРЫ						
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
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		5,19	6,43	36,38	225
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		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	15/15		1,89	0,3	14,13	68
		Итого с				
		самост.бл	73,00			
		юдом-				
		Итого-	73,00			

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75		5,2	10,5	7,8	147
10/2001 Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,80	132
68/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
	сред.		1,89	7,27	8,99	110
1- ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20		11,8	13,6	7,91	200
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2021 Рыба запеченая (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
ТТК 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20		16,6	20,7	4,3	266
	сред.		15,08	14,90	4,69	212
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
ТТК2019 Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
	сред.		18,13	22,61	38,85	434
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
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
	сред.		4,10	6,36	23,10	165
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	41
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	15,38	79
	Итого с самост.бл юдом-	73,00				
	Итого-	73,00				

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки куриные, морковь отварная, огурцы солёные, м/раст.)	80		5,2	7,2	1,70	92
37/2015 Салат картофельный с огурцами, зелёным горошком	100/5		1,46	5,3	9,83	93
ТТК 2021 Салат "Здоровье" (морковь, свёкла, з/горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	126
ТТК 2019 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,17	6,95	9,20	109
1- ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,33	6,4	7,56	128
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52	178
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2019 Цыплята запечённые	100		26,7	24,5	1	332
ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229
	сред.		17,19	16,53	4,63	236
ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	28	496
	сред.		19,25	24,20	38,00	448
ГАРНИРЫ						
ТТК2014 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
ТТК2016 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
ТТК2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		4,91	7,02	37,11	232
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,10	0,01	9,67	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого с самост.бл юдом- Итого-	73,00				
		73,00				

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар.,яблоки,кукуруза консер.,масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
ТТК 2016 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 хлебом белым пшен.)	25/10		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		2,94	6,42	10,49	113
1- ые БЛЮДА						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Котлеты "Школьные" с соусом томатным	80/20		11,5	11,23	8,52	178
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2021 Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		13,29	13,59	3,34	188
438/2004 Азу с говядиной	50/150		17,2	21,1	18,8	334
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/20		28,7	8,6	33,6	331
	сред.		22,95	14,85	26,20	333
ГАРНИРЫ						
ТТК2021 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
ТТК2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,12	6,20	23,62	169
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,07	0,01	9,60	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого с самост.бл юдом-	73,00				
	Итого-	73,00				

Ланч

№Сб. прс 6 день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Сб.2013	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5	21,4	22,5	38,3	442
ТТК 2021	Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14	0,0	11,2	46
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
	Итого-	73,00	24,54	23,36	80,1	635

Начальник отдела по организации питания

Зав. производством

Калькулятор

