

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного

учреждения

*ИБОУ, школа № 129**Д.Г. 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 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

1 - я неделя НОЯБРЬ

с 7 по 12 ноября, с 21 по 26 ноября 2022г,

№Сб.реу 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						
102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
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 2021 Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		12,49	11,61	4,94	174
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	28	496
ТТК 2019 Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
	сред.		18,89	26,17	35,23	454
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2014 Макароны изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		4,96	4,84	26,11	167
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	40,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого с					
	самост.бл	73,00				
	юдом-					
	Итого-	73,00				

№Сб. рел **2 день**

Наименование блюд		выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)							
Сб.2013	Плоды свежие (яблоки)	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
ТТК 2016	Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
ТТК 2016	Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
		сред.		3,10	7,92	9,38	122
1- ые БЛЮДА							
82/2015	Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		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	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
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
		сред.		15,54	13,90	3,89	201
ТТК 2020	Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357
ТТК2021	Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
		сред.		17,55	16,15	27,50	326
ГАРНИРЫ							
ТТК2021	Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
ТТК2014	Спагетти отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,14	248
139/2015	Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
		сред.		4,97	6,13	29,20	194
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	73,00			
			юдом-				
			Итого-	73,00			

3-ий день

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
47/2015 Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
68/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курин.,морковь отвар.,огурцы солён.,м/раст.)	80		5,2	7,2	1,70	92
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь,сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		1,91	6,60	8,89	104
1- ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52	178
ТТК 2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
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.		16,12	15,26	4,66	219
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом	200		14,4	18,3	27,667	331
ТТК2021 Вареники с творогом, со сгущённым молоком	200/20		27,3	9,6	57,7	430
	сред.		20,87	13,97	42,68	380,56
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
ТТК2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		12,70	20,00	90,9	591,00
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
699/2004 Напиток Лимонный	200		0,14		24,43	101
	сред.		0,07	0,00	16,22	67
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				

№Сб. рел **4 день**

Наименование блюд		выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)							
Сб.2013	Флоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
37/2015	Салат картофельный с солён.огурцами, зелёным горошком	100/5		1,46	5,3	9,83	93
ТТК2022	Салат "Бурячок" (свекла отвар.,яблоки,кукуруза консер.,масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
ТТК 2021	Салат с фасолью (фасоль консер,морковь отв,огурцы солён,м/раст.)	100		3,1	8,4	8,6	123
ТТК 2019	Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
		сред.		1,79	6,89	10,94	114

1- ые БЛЮДА

88/2015	Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/10		3,33	6,4	7,56	128
---------	--	-----------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Рыба запечённая с овощами	75/25		15,8	9,9	2,61	163
ТТК 2021	Люля кебаб с соусом томатным	80/20		14,5	14,2	6,91	211
ТТК 2021	Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТТК2020	Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
		сред.		16,92	18,10	3,64	244
ТТК 2021	Голубцы ленивые	200		15,8	21,8	24,7	359
ТТК 2016	Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	28	496
		сред.		18,10	27,55	26,35	428

ГАРНИРЫ

ТТК2016	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК2014	Макаронные изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
ТТК	Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
		сред.		4,96	7,89	32,98	223

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		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	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
№3/2015 Бутерброд 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
68/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		2,03	6,16	12,17	113
1- ые БЛЮДА						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
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
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20		11,8	13,6	7,91	200
ТТК2020 Говядина со стручковой фасолью	40/50		15,6	21,6	4	274
	сред.		15,53	15,31	3,93	215
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/20		28,7	8,6	33,6	331
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357
	сред.		23,85	12,45	33,55	344
ГАРНИРЫ						
ТТК Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	сред.		3,98	7,85	34,10	224
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		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	20/15		2,14	0,3	15,38	79
	Итого с самост. бл юдом-	73,00				
	Итого-	73,00				

Ланч

№Сб. прг 6 день
СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Сб.2013	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2014	Спагетти отварные (м/сл.)	180	6,8	3,9	43,2	235
ТТК 2021	Компот из урюка	200	0,05		8,13	34
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Итого-	73,00	18,73	24,65	72,89	595

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор

