



"Согласовано"  
Директор Общеобразовательного  
учреждения

*С. Г. Таураманова*

"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 16 по 21 января 2023 г

2 - я неделя ЯНВАРЬ

№Сб.рей 1 день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№1/2015 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
49/2004 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.	70		4,85	9,8	7,28	137
	<b>сред.</b>		<b>2,08</b>	<b>7,43</b>	<b>11,68</b>	<b>123</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
сб.1983 Суп гороховый с гренками, 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		20,2	19,4	0,32	257
ТТК 2020 Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	<b>сред.</b>		<b>17,62</b>	<b>19,16</b>	<b>3,34</b>	<b>255</b>
ТТК 2016 Лазанья с мясом	200		22,9	30,0	38,7	519
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2018 Блинчики п/ф со сгущенным 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>						
ТТК 2014 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК 2016 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	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	<b>Итого с</b>	<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>			
	<b>Итого-</b>	<b>юдом-</b>	<b>73,00</b>			

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 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
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
	<b>сред.</b>		<b>3,10</b>	<b>7,92</b>	<b>9,38</b>	<b>122</b>
<b>1- ЫЕ БЛЮДА</b>						
82/2015 Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,9	8,2	12,8	142
<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	6шт/96		20	23,6	3,4	300
260/2015 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	<b>сред.</b>		<b>16,55</b>	<b>16,03</b>	<b>4,36</b>	<b>225</b>
ТТК 2022 Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
	<b>сред.</b>		<b>17,00</b>	<b>29,00</b>	<b>16,90</b>	<b>397,00</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК 2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК 2014 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
	<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 2022 Напиток яблочный	200		0,1	0,1	12,4	52
	<b>сред.</b>		<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>42</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	<b>Итого с самост. бл юдом- Итого-</b>	<b>73,00</b>				
		<b>73,00</b>				

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 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.	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
	<b>сред.</b>		<b>1,82</b>	<b>7,13</b>	<b>8,88</b>	<b>108</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 куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5		19,6	26,8	1,51	324,4
	<b>сред.</b>		<b>15,73</b>	<b>15,48</b>	<b>4,41</b>	<b>219</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 запеченный (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, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
348/2015 Компот из фруктов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,53</b>	<b>0,04</b>	<b>19,35</b>	<b>81</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
		<b>Итого с самост.бл юдом-</b>				<b>73,00</b>
		<b>Итого-</b>				<b>73,00</b>

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113	
37/2015 Салат картофельный с солёными огурцами	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 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
	<b>сред.</b>	<b>2,17</b>	<b>7,41</b>	<b>9,16</b>	<b>113</b>	
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10	3,33	6,4	7,56	128	
<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	110	29,4	26,9	1,1	365	
ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок	60/50	12,6	16,6	7	229	
	<b>сред.</b>	<b>19,13</b>	<b>18,08</b>	<b>4,18</b>	<b>256</b>	
ТТК 2021 Плов с куриными грудками, огурец солёный -доп. гарнир	50/150/50	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	
ТТК2017 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	200/8			8	32	
699/2004 Напиток Лимонный	200	0,14		24,43	101	
	<b>сред.</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>16,22</b>	<b>67</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20	3,6	0,6	19,1	103	
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост. бл</b>	<b>73,00</b>				
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 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 батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	<b>сред.</b>		<b>2,94</b>	<b>6,42</b>	<b>10,49</b>	<b>113</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	90/10		22	30,1	1,70	365
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>14,67</b>	<b>15,22</b>	<b>4,56</b>	<b>213</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>						
ТТК2020 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
	<b>сред.</b>		<b>4,12</b>	<b>6,20</b>	<b>23,62</b>	<b>169</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	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	<b>Итого с самост. бл юдом-</b>	<b>73,00</b>				
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

Ланч

№Сб. реп **6 день**

**СУББОТА**

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
ТТК2014	Макаронные изделия 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	25	1,5	0,3	13,5	66
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>20,50</b>	<b>26,51</b>	<b>81,4</b>	<b>655</b>

1/ Начальник отдела по организации питания  
Зав. производством  
Калькулятор

