

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

1 - я неделя СЕНТЯБРЬ

№ФС, рец. 1 день

Наименование блюд		выход	стоим ость	белки	жиры	углев	ККАЛ	
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)								
338/2015	Флоды свежие (яблоко,бананы)	120		1,14	0,54	18,5	86	
ТТК 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром,сухариками (фасоль,кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, масло растительное)	75		5,08	11,10	6,37	146	
ТТК	Яйцо под соусом "Переменка" с з/горошком	1шт/20/15		6,88	16,78	2,13	187	
		сред.		4,37	9,47	8,99	140	
111/2004г	Борщ Сибирский (с фасолью) с мясными фрикадельками п/ф сметаной	250/11/20						
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
256/2015	Мясо (говядина) тушёное	50/50		15,9	18,31	2,55	238	
ТТК 2019	Котлеты Пожарские (п/ф), огурец соленый (доп.гарнир)	80/75		11,1	10,26	10,11	178	
ТТК	Горбуша (филе) запеченная	65		16,3	8,97	2,75	156	
ТТК 2015	Цыпленка запечённые под сыром	130/8		36,5	40,21	0,19	510	
		сред.		19,95	19,44	3,90	271	
291/2015	Плов из птицы (грудки куриные, рис пропар), помидор свежий (доп.гарнир)	80/200/75		26,7	34,08	57,7	647	
ТТК 2016	Буритос с курицей и сыром	200		19,7	38,65	5,9	452	
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц"с соусом Переменка, огурец свежий (доп.гарнир)	220/40/50		26,2	40,03	46,4	652	
		сред.		24,19	37,59	36,64	584	
ГАРНИРЫ								
302Т4/2015	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,4	41,9	242	
216/2004	Картофель тушёный	150		3,25	10,64	24,5	208	
202_309/201	Спагетти твердых сортов отварные с маслом	180/5		6,81	8,99	43,2	281	
		сред.		5,56	8,34	36,51	244	
НАПИТКИ								
ТТК 2015	Компот из замороженной черной смородины	200		0,25	0,10	25,8	107	
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200		3,3	1,51	29,1	152	
ТТК	Чай пакетированный "Гринфилд"с сахаром,лимоном, урюком	200/15/7/10		0,56	0,48	20,5	86	
		сред.		1,37	0,70	25,10	115	
	Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,27	14,1	68	
		Итого		69,00	33,13	38,22	88,63	837

№Об. рец. 2 день

Наименование блюд		выход	стоимо белки жиры углев ККАЛ					
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)								
338/2015	Флоды свежие (яблоки, бананы)	130	1,24	0,59	20,02	93		
ТТК 2020 г	Салат "Итальянские каникулы" (фасоль ко, помидоры свежие, огурцы соленные, масло растительное)	100	2,57	8,42	6,69	115		
ТТК 2018 г	Сэндвич с колбасой п/к (п/ф Комбинат)	70	7,10	7,52	26,57	203		
ТТК	Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка", яйцом	110/0,5шт сред.	8,88	10,38	8,30	163		
			4,95	6,73	15,40	144		
103/2015	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками из птицы (п/ф)	250/22						
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
ТТК 2019г	Горбуша (филе) запеченная в соусе "Нежный"	60/20	16,05	7,34	0,69	133		
ТТК 2019 г	Голень запеченная, огурец свежий (доп. гарнир)	100/70	23,22	23,07	2,01	309		
ТТК	Сосиски отварные с соусом Переменка, помидор свежий (доп. гарнир)	100/20/40 сред.	10,46	31,10	3,12	339		
			16,58	20,50	1,94	260		
ТТК 2017	Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком	5шт/175/20	46,95	13,12	48,5	508		
ТТК 2016	Лазанья из слоенного теста с мясом (тесто слоеное бездрожжевое)	200	22,97	27,03	34,2	480		
ТТК 2019	Жаркое из птицы (грудки куриные), огурец свежий (доп. гарнир)	80/200/30 сред.	25,22	24,66	29,2	440		
			31,71	21,60	37,28	476		
ГАРНИРЫ								
304/2015	Рис отварной с маслом	180/5	4,64	10,15	48,1	302		
312/2015	Пюре картофельное	150 сред.	3,28	4,66	22	146		
			3,96	7,41	35,05	224		
НАПИТКИ								
ТТК	Чай пакетир. "Гринфилд" с сахаром, лимоном, курагой	200/15/7/10	0,56	0,01	21,9	90		
342/2015	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,9	115		
ТТК 2015	Компот из замороженной компотной смеси	200 сред.	2,43	0,06	26,6	108		
			1,05	0,08	25,47	104		
	Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,27	14,1	68		
			Итого-	69,00	39,6	28,7	92,3	792

№СБ. рец.	3-ий день	выход	стоимо	белки	жиры	углев	ККАЛ	
Наименование блюд								
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)								
338/2015	Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100	0,95	0,45	15,40	72,00		
ТТК 2017	Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, соус-Переманка)	75	3,38	5,64	1,34	70,00		
209/2015	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,80	64,00		
ТТК 2016	Салат "Каприз" (помидоры, кукуруза к/с, сыр, сухарики, масло растительное)	80	1,80	9,53	3,04	107,0		
		сред.	1,70	5,43	5,40	78		
243/1983г	Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками п/ф	250/10/11						
ВТОРЫЕ БЛЮДА								
260/2015	Гуляш из говядины	55/50	16,66	19,44	2,85	253		
ТТК 2019	Котлеты "Аппетитные" мясо куриные (п/ф), огурец соленый (доп. гарнир)	80/75	12,20	13,25	7,94	199		
ТТК	Горбуша (филе) запеченная с сыром	65/5	17,57	10,30	2,75	174		
ТТК	Шашлычок из куриной грудки на шампуре	90	17,16	16,78	1,75	229		
		сред.	15,90	14,94	3,82	214		
ТТК 2018	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	5 шт/225/25	14,18	10,50	83,63	487		
ТТК 2019	Голень куриная с рисом и овощами; огурец свежий (доп. гарнир)	250/50	30,99	38,68	48,70	669		
		сред.	22,59	24,59	66,17	578		
ГАРНИРЫ								
202/2015	Макаронные изделия (гр.А) отварные	180	6,77	5,36	43,13	248		
541/2004	Рагу овощное	150	2,80	7,65	16,80	149		
		сред.	4,79	6,51	29,97	199		
НАПИТКИ								
Акт 2015	Компот из замороженной вишни	200	0,20	0,05	26,60	109		
ТТК	Чай пакетированный "Гринфилд" с сахаром, лимоном, урюком	200/15/10/20	1,09	0,09	25,87	112		
700/2004	Напиток из замороженной клюквы	200	0,13	0,05	24,88	103		
		сред.	0,47	0,06	25,78	108		
	Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,8	91		
			Итого-	69,00	25,38	27,30	83,81	690

№Об. рец. 4 день

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100	0,95	0,45	15,4	72	
ТТК 2014 Салат "Алсу" (капуста свежая, свекла, морковь, апельсины, масло растительное)	130	1,97	4,04	8,66	81	
№9/2015 Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/8	4,94	9,33	15,5	166	
23/2015 Салат из свежих помидоров	100	1,05	6,184	3,61	77	
	сред.	2,23	5,00	10,79	99	
88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с мясными фрикадельками п/ф, со сметаной	250/11/10					
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2019 Бифштекс рубленый по-домашнему (п/ф), огурец свежий (доп. гарнир)	80/75	13,28	12,62	9,48	202	
ТТК Медальоны из куриных грудок запеченные с сыром, томатом	80/5	22,71	24,90	0,37	317	
	сред.	18,00	18,76	4,93	260	
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	210	20,65	40,58	6,19	475	
ТТК 2019 Сырники творожные с фруктовой начинкой абрикос (п/ф) со сгущенным молоком	3шт/150/50	38,17	15,83	59,84	541	
438/2004 Азу из говядины, зеленый горошек (доп. гарнир)	50/200/10	18,37	23,24	25,70	386	
ТТК 2019 Горбуша с рисом и зеленым горошком	65/200	18,17	13,76	50,26	398	
	сред.	25,73	26,55	30,58	467	
ГАРНИРЫ						
ТТК Картофель запеченный	150	4,35	15,85	35,29	302	
Т4,508/200 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	8,87	10,82	55,87	356	
	сред.	6,61	13,34	45,58	329	
НАПИТКИ						
ТТК 2015 Компот из замороженной черной смородины	200	0,25	0,1	25,8	107	
609/2004 Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,7	105	
ТТК Чай пакетированный "Гринфилд" с сахаром, лимоном, курагой	200/15/7/10	0,56	0,01	21,9	90	
	сред.	0,34	0,05	24,48	101	
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,27	14,1	68	
	Итого-	69,00	36,8	45,2	125,6	1064

№Сб. рец. **5 день**

Наименование блюд		выход	стоимобелкижиры углеводов ККАЛ				
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
338/2015	Плоды свежие (яблоки, бананы)	100	0,95	0,45	15,4	72	
65/2013	Салат "Витаминка" (морковь, яблоки, курага, клюква, сахар, масло растительное)	120	1,97	6,20	23,29	158	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	11	
ТТК 2016	Салат "Мечта" (свежая капуста, кукуруза к/с, зел. горошек к/с, масло растительное)	100	1,52	15,08	3,65	157	
		сред.	1,29	5,46	11,06	100	
97/2015	Суп картофельный со сметаной	250/20					
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
нац. 1998	Мясо по-татарски	50/50	15,49	17,36	2,69	229	
ТТК 2019	Котлеты Школьные п/ф, огурец соленый (доп. гарнир)	80/70	12,75	12,00	8,70	192	
ТТК	Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	90/5	25,38	27,84	0,42	355	
ТТК	Сосиски отварные с соусом Переменка, помидор свежий (доп. гарнир)	100/40/50	11,07	42,20	4,31	443	
		сред.	16,17	24,85	4,03	305	
265/2015	Плов с говядиной (рис пропаренный), помидор свежий (доп. гарнир)	50/200/60	20,77	23,47	55,74	519	
ТТК 2019	Запеканка рисовая с рыбой (фарш минтая и горбуша)	200	25,06	18,40	24,72	366	
		сред.	22,92	20,94	40,23	443	
ГАРНИРЫ							
216/2004	Картофель тушеный	150	3,25	10,64	24,5	208	
202,309/201	Спагетти твердых сортов отварные с маслом	180/5	6,81	8,99	43,2	281	
		сред.	5,03	9,82	33,82	245	
НАПИТКИ							
ТТК 2015	Компот из замороженной компотной смеси	200	2,43	0,06	26,6	108	
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,1	152	
	Чай пакетированный "Гринфилд" с сахаром, лимоном, урюком	200/15/7/10	0,56	0,05	20,5	86	
		сред.	2,10	0,54	25,38	115	
	Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,27	14,1	68	
Итого-			69,00	26,47	40,93	88,42	832

№Об. рец. 6 день

Наименование блюд		выход	стоимо	белки	жиры	углев	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ							
338/2015	Плоды свежие (яблоки, бананы)	100		0,95	0,45	15,4	72
20/2015	Салат из свежих огурцов с маслом	100		0,67	6,09	1,8	64
		сред.		0,81	3,27	8,60	68
96/2015	Рассольник ленинградский со сметаной	250/15					
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с соусом Переменка, помидор свежий (доп. гарнир)	220/40/50		26,43	40,08	47,33	658
НАПИТКИ							
700/2004	Напиток из замороженной клюквы	200		0,13	0,05	24,9	103
	Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,8	91
		Итого-	69,00	29,89	43,76	99,65	920

Начальник производственного отдела
Зав. производством
Калькулятор