

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения



"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания

АО "Департамент продовольствия и социального питания г.Казани"

А.К.Арапова

Акционерное общество
"ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ г.КАЗАНИ"

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе- РЕСТОРАН г.Казани
с 6 по 11 ноября, с 20 по 25 ноября 2023 г

1 - я неделя НОЯБРЬ

Наименование блюд	выход	СТОИМОСТЬ	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	80		5,89	12,00	8,92	168
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/20		7,51	6,19	15,42	149
ТТК 2023 Салат-бар	100		2	6,2	8,1	97
помидоры свежие	40					
огурцы свежие	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	сред.		3,95	6,20	10,56	115
98/2015 Суп крестьянский с крупой, куриными грудками, зеленью	250/10/1		4,30	7,40	10,32	125
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью	200/25/10/2		5,98	5,6	8	107
	сред.		5,14	6,52	9,16	116
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2023 Люля кебаб из говядины	100		14,5	16,57	4,17	224
260/2015 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
ТТК 2015 Рыба (филе) запеченная с сыром	75/5		18,60	11,20	2,60	186
ТТК 2016 Сосиски отварные	100		10,40	20,10	0,8	226
	сред.		16,77	17,65	2,23	235
ТТК2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/20		11,3	8,4	66,9	390
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,52	48,01	269
139/2016 Капуста тушеная	180		4,24	7,43	18,03	159
309/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
	сред.		4,96	6,23	33,89	212
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
648/2004 Напиток яблочный	200				13,1	53
ТТК 2015 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
	сред.		0,06	0,01	10,79	44
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого с					
самост.блю		79,00	17,87	14,96	107,1	641
дом-						
Итого-		79,00	28,26	30,45	76,31	698

2

№Сб. пр: 2 день

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2020 Салат "Итальянские каникулы" (фасоль к/с, помидоры св. огурцы соленые, масло растительное)	75		1,9	6,30	5	86
ТТК 2021 Салат Прага (грудки курин., морковь, огурцы солён., яйцо, масло растит.)	80		5,2	9,50	1,5	113
ТТК 2016 Салат Хрустящий (Пекинка, огурцы свеж., сыр, соус переменка, сухарики)	80		5,07	11,47	8,178	156
№3/2015 Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/5		5,00	7,20	15,50	147
ТТК 2023 Салат-бар	100		1,94	6,2	8,1	97
огурцы свежие	40					
капуста белокочанная	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
сред.			3,25	6,84	8,01	108
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными грудками, со сметаной, с зеленью	250/10/10/1		4,5	8,8	9,3	135
140,549/2 Суп картофельный с лапшой домашней, с куриными грудками, с зеленью	250/10/1		5,46	5,32	20,50	152
сред.			4,98	7,06	14,90	144
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
466/2004 Биточки из говядины паровые	80		12,1	12,30	7,1	187
ТТК 2020 Рыба запеченая	75		17,30	9,90	3,3	171
260/2015 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2015 Грудка куриная (филе) запеченая с сыром, томатом	70/5		19,00	18,10	0,30	241
ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
сред.			15,46	14,30	2,87	202
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,8	357
сред.			11,90	15,00	42,80	357
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
309/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2016 Картофель запеченый	150		3,51	8,25	28,42	202
сред.			4,84	6,41	32,64	208
НАПИТКИ						
699/2004 Напиток из замороженной черной смородины	200		0,1	0,04	10,71	44
ТТК 2021 Напиток лимонный	200		0,14	0,02	14,45	61
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
сред.			0,08	0,02	11,05	46
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Итого с самост.блю дом-	79,00	13,87	15,29	67,98	471
Итого-	79,00	25,52	27,84	68,71	631



3

№Об. рег 3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2023 Салат-бар	100		1,9	6,2	7	93
помидоры свежие	40					
капуста белокочанная	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
ТТК 2016 Салат "Каприз"(помидоры свеж.,кукуруза к/с,сыр,сухарики, м/рас)	75	2,00	9,00	4,20		107
ТТК 2016 Салат "Фунчоза"(лапша рисовая, огурцы свежие, кукуруза к/с, м/рас.)	60	0,88	3,13	8,40		69
	сред.	1,30	4,68	7,35		79
103/2015 Суп картофельный с горохом,гренками,с курин.грудками,зеленью	250/10/10/1	9,4	8,4	26,4		219
ТТК 2015 Суп"Любительский" с гречневой крупой,курин.грудками,зеленью	250/10/1	4,90	5,09	18,58		140
	сред.	7,15	6,73	22,49		180
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2013 Котлеты "Аппетитные" мясо куриные	100	20,80	24,10	4,45		312
ТТК 2013 Гуляш из филе грудок индейки	45/45	9,40	12,80	3,2		166
ТТК 2016 Соус мясной "Смак"	100	8,40	8,50	4,9		130
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1		332
	сред.	16,33	17,48	3,39		235
ТТК 2019 Рыбный киш	170	24,40	30,20	34,60		510
ТТК 2017 Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком	3шт/105/20	27,30	8,50	37,00		338
ТТК 2016 Грудка куриная (филе) по-французски с соусом Бешамель	170	14	12,4	19,3		250
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,96		496
	сред.	21,53	21,11	29,71		398
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41		173
309/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1		248
541/2004 Овощная смесь отварная	100	3,60	3,30	8,90		80
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,52	48,01		269
	сред.	4,80	5,20	31,61		193
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром	200/8			8		32
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15		46
699/2004 Кисель	200	0,10	0,1	26,40		108
	сред.	0,08	0,04	15,18		62
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	15/15	1,89	0,3	14,13		68

Итого с самост.блю дом-	79,00	26,74	28,26	67,04	636
Итого-	79,00	28,00	33,50	51,50	622



Handwritten signature in blue ink.

№Сб. рел 4 день

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
67/2015 Салат Успех (огурцы свежие, яйцо, сыр, масло растит.)	75		3,40	7,90	1,10	89
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	80		5,89	12,00	8,92	168
ТТК 2016 Яйцо под соусом Переменка с зеленым горошком	48/10/5		6,5	11,30	1,10	132
ТТК 2015 Ассорти овощное (помидоры, огурцы свеж., перец слад., м/раст)	15/15/10/3		0,40	3,05	1,35	35
ТТК 2023 Салат-бар	100		2	6,2	8,52	99
морковь свежая	40					
капуста Пекинская	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
зелень свежая	0,5					
	сред.		3,10	6,81	5,13	95
96/2015 Рассольник ленинградский с курин.грудками, сметаной, зелен.	250/10/5/1		5	9,0	17,31	170
113/2015 Суп лапша домашняя с куриными грудками, с зеленью	250/10/1		6,00	8,34	17,00	167
	сред.		5,50	8,67	17,16	169
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
269/2015 Котлеты рубленые из говядины	80		12,8	15,20	11,6	228
ТТК 2015 Чахохбили из филе куриных грудок	45/45		9,70	12,80	6,2	180
260/2015 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2015 Рыба (филе) запеченная с сыром	75/5		18,60	11,20	2,60	186
ТТК 2015 Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
	сред.		16,30	15,92	4,80	227
438/2004 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,20	15,80	22,00	296
ТТК 2016 Лазанья с мясом (тесто на лазанью комбинат)	180		21,2	28,9	36,11	497
	сред.		18,70	22,33	29,05	396
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
312/2015 Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22,00	146
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,52	48,01	269
	сред.		4,03	5,60	32,14	196
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
ТТК 2023 Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
	сред.		0,31	0,03	12,70	53
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,13	68
Итого с самост.блю дом-	79,00	23,99	29,44	61,01	612	
Итого-	79,00	25,63	28,63	68,90	639	



5

№СБ пер 5 день

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2021 Салат Прага (грудки курин., морковь, огурцы солён., яйцо, масло растит.)	80		5,2	9,50	1,5	113
№24/201 Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным)	100		0,94	6,15	3,47	74
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
ТТК 2023 Салат-бар	100		1,3	6,1	6,5	87
свекла отварная	40					
морковь свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	сред.		2,63	7,01	5,33	96
82/2015 Борщ со св.капустой, картофелем, курин.грудками, со сметаной, с зеленью	250/10/10/1		4,43	8,8	12,66	147
101/2015 Суп картофельный с крупой(рис), с куриными грудками, зеленью	250/10/1		4,51	5,0	17,4	133
	сред.		4,47	6,88	15,03	140
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
466/2004 Биточки из говядины паровые	80		12,1	12,30	7,1	187
256/2015 Говядина тушеная	45/45		14,30	16,50	2,30	215
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	14,5	1,9	220
ТТК 2020 Нагетсы куриные (п/ф)	5шт/80		16,30	19,70	2,80	250
ТТК 2023 Котлеты куриные (из грудок)	100		13,41	14,51	7,12	210
	сред.		15,26	15,50	4,24	216
291/2015 Плов с куриными грудками	50/150		16,80	22,00	41,10	430
ТТК 2020 Кыстыбый с картофелем (лаваш) с маслом сливочным	170/5		6,50	12,00	42,10	306
	сред.		11,65	17,00	41,60	368
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
139/2015 Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
309/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,52	48,01	269
	сред.		4,98	6,23	33,94	212
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
648/2004 Напиток яблочный	200				13,1	53
699/2004 Кисель	200		0,10	0,1	26,40	108
	сред.		0,05	0,03	15,88	65
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	20/15		2,14	0,3	16,38	79

Итого с
самост.блю 79,00 16,47 24,36 79,19 608
дом-
Итого- 79,00 25,06 29,10 75,77 669



Handwritten signature in blue ink.

6

№05 от 6 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ТТК 2016 Салат "Каприз"(помидоры свеж.,кукуруза к/с,сыр,сухарики, м/рас)	75	2,00	9,00	4,20	107	
338/2015 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/20	7,51	6,19	15,42	149	
ТТК 2023 Салат-бар	100	1,5	6,2	6,5	89	
помидоры свежие	40					
огурцы свежие	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	сред.	2,85	5,45	8,98	98	
103/2015 Суп картофельный с вермишелью,с курин.грудками,зеленью	250/10/1	5,25	5,11	20,9	151	
	сред.	5,25	5,11	20,90	151	

ВТОРЫЕ БЛЮДА

243/2015 Сосиски отварные с соусом Переменка	2шт/100/20	10,5	31,1	1,6	329	
ТТК 2016 Соус мясной "Смак"	100	8,40	8,50	4,9	130	
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332	
	сред.	15,20	21,37	2,50	264	

ГАРНИРЫ

309/2015 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
	сред.	6,72	6,10	43,10	254	

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41	
	сред.	0,01	0,00	9,10	37	
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	15/15	1,89	0,3	14,13	68	

Итого- 79,00 26,67 33,18 77,81 720

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор

Handwritten signature



Handwritten signature

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного
учреждения



У

"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

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе-РЕСТОРАН г.Казани
с 13 по 18 ноября, с 27 ноября по 2 декабря 2023 г

2 - я неделя НОЯБРЬ

№Сб. пер 1 день

Наименование блюд

	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
67/2015 Салат Успех (огурцы свежие, яйцо, сыр, масло растит.)	75		3,40	7,90	1,10	89
№3/2015 Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/5		5,00	7,20	15,50	147
ТТК 2023 Салат-бар	100		2	6,2	8,1	97
помидоры свежие	40					
огурцы свежие	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	сред.		2,70	5,43	8,63	95
98/2015 Суп крестьянский с крупой, куриными грудками, зеленью	250/10/1		4,30	7,40	10,32	125
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью	200/25/10/2		5,98	5,6	8	107
	сред.		5,14	6,52	9,16	116
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2023 Люля кебаб из говядины	100		14,5	16,57	4,17	224
260/2015 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
ТТК 2019 Голень запеченная	80		18,20	18,40	0,50	241
	сред.		16,54	16,27	2,62	224
291/2015 Плов с куриными грудками	50/150		16,80	22,00	41,10	430
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,96	496
	сред.		18,60	27,67	34,53	463
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,52	48,01	269
139/2016 Капуста тушеная	180		4,24	7,43	18,03	159
309/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
	сред.		4,96	6,23	33,89	212
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
701/2004 Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,40	108
ТТК2023 Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
	сред.		0,07	0,04	15,33	63
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	20/15		2,14	0,3	16,38	79
	Итого с самост.блю дом-	79,00	23,51	33,46	74,87	700
	Итого-	79,00	26,42	28,29	76,84	672

8

№Об. реп 2 день

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
339/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2016 Салат "Каприз"(помидоры свеж.,кукуруза к/с,сыр,сухарики, м/рас)	75		2,00	9,00	4,20	107
ТТК 2016 Яйцо под соусом Переменка с зеленым горошком	48/10/5		6,5	11,30	1,10	132
ТТК 2023 Салат-бар	100		1,94	6,2	8,1	97
огурцы свежие	40					
капуста белокочанная	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	сред.		2,71	6,73	5,80	96
85/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными грудками, со сметаной, с зеленью	250/10/10/1		4,5	8,8	9,3	135
101/2015 Суп картофельный с крупой(рис),с куриными грудками,зеленью	250/10/1		4,51	5,0	17,4	133
	сред.		4,51	6,90	13,35	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2013 Гуляш из филе грудок индейки	45/45		9,40	12,80	3,2	166
ТТК 2015 Грудка куриная (филе) запеченая с сыром, томатом	70/5		19,00	18,10	0,30	241
ТТК 2021 Рыба (филе) по-Итальянски с сыром	80/5		14,6	8,6	3,2	149
ТТК 2016 Соус мясной "Смак"	100		8,40	8,50	4,9	130
ТТК 2015 Ёжики мясные с рисом паровые	80		12,00	13,00	6,57	191
	сред.		12,68	12,20	3,63	175
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
312/2015 Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22,00	146
541/2004 Овощная смесь отварная	100		3,60	3,30	8,90	80
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,52	48,01	269
	сред.		3,93	5,02	26,33	167
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
699/2004 Напиток лимонный	200		0,14	0,02	14,45	61
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,14	0,02	11,15	46
	сред.		0,09	0,01	11,20	46
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого с самост.блю дом-	79,00	16,66	21,48	33,16	397
	Итого-	79,00	17,31	27,11	59,06	554



[Handwritten signature]

9

№Сб. пр. 3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
334/2015 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТТК 2021 Салат Прага (грудки курин., морковь, огурцы солён., яйцо, масло растит.)	80	5,2	9,50	1,5	113	
ТТК 2015 Ассорти овощное (помидоры, огурцы свеж., перец слад., м/раст)	15/15/10/3	0,40	3,05	1,35	35	
ТТК 2016 Салат Хрустящий (Пекинка, огурцы свеж., сыр, соус переменка, сухарики)	80	5,07	11,47	8,178	156	
ТТК 2016 Салат "Фунчоза" (лапша рисовая, огурцы свежие, кукуруза к/с, м/рас.)	60	0,88	3,13	8,40	69	
ТТК 2023 Салат-бар	100	1,9	6,2	7	93	
помидоры свежие	40					
капуста свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	сред.	2,31	5,62	6,04	86	
103/2015 Суп картофельный с горохом, гречками, с курин. грудками, зеленью	250/10/10/1	9,4	8,4	26,4	219	
ТТК 2015 Суп "Любительский" с гречневой крупой, курин. грудками, зеленью	250/10/1	4,90	5,09	18,53	140	
	сред.	7,15	6,73	22,49	180	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
466/2004 Биточки из говядины паровые	80	12,1	12,30	7,1	187	
260/2015 Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208	
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332	
ТТК 2023 Нагетсы куриные (стрипсы)	100	15,40	16,70	5,85	233	
ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201	
	сред.	16,62	16,94	3,52	232	
438/2004 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,20	15,80	22,00	296	
ТТК 2019 Рыбный киш	170	24,40	30,20	34,60	510	
	сред.	20,30	23,00	28,30	403	
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
309/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248	
ТТК 2016 Картофель запеченный	150	3,51	8,25	28,42	202	
541/2004 Овощная смесь отварная	100	3,60	3,30	8,90	80	
	сред.	4,53	5,63	26,71	176	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
ТТК 2023 Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79	
648/2004 Напиток яблочный	200			13,1	53	
	сред.	0,27	0,02	13,20	55	
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	15/15	1,89	0,3	14,13	68	
	Итого с самост.блю дом-	79,00	23,34	26,42	64,03	595
	Итого-	79,00	18,24	18,71	36,80	393



10

№Сб. ре	Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
4 день							
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
		100		0,4	0,4	9,8	47
333/2015	Флоды свежие	30/10/5		5,00	7,20	15,50	147
№3/2015	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	100		1,05	6,20	3,61	77
23/2015	Салат из свежих помидоров (без лука)	100		1,46	5,31	3,86	70
ТТК 2016	Салат Пекинка с кукурузой (Капуста Пекинка, кукуруза, масло растит)	100		2	6,2	8,8	100
ТТК 2023	Салат-бар	40					
	морковь свежая	40					
	капуста свежая	10					
	зелёный горошек консервированный	5					
	сухарики из пшеничного хлеба	5					
	масло растительное	сред.		1,98	5,06	8,31	88
95/2015	Рассольник ленинградский с курин.грудками, сметаной, зелен.	250/10/5/1		5	9,0	17,31	170
113/2015	Суп лапша домашняя с куриными грудками , с зеленью	250/10/1		6,00	8,34	17,00	167
		сред.		5,50	8,67	17,16	169
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
268/2015	Котлеты рубленные из говядины	80		12,8	15,20	11,6	228
256/2015	Говядина тушеная	45/45		14,30	16,50	2,30	215
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
ТТК 2019	Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
ТТК 2016	Соус мясной "Смак"	100		8,40	8,50	4,9	130
		сред.		16,40	15,78	4,60	225
ТТК 2018	Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/20		11,3	8,4	66,9	390
ТТК 2016	Грудка куриная (филе) по-французски с соусом Бешамель	170		14	12,4	19,3	250
		сред.		12,67	10,40	43,10	320
ГАРНИРЫ							
303/2015	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,52	48,01	269
199/2015	Пюре гороховое	180		20,70	1,44	43,29	269
309/2015	Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
		сред.		9,08	4,73	40,20	240
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		10,18	41
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10		0,55	0,1	13,4	58
		сред.		0,20	0,02	10,57	44
	Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	20/20		2,52	0,4	18,84	91
		Итого с		79,00	17,38	15,84	80,82
		самост.блю					544
		дом-					
		Итого-		79,00	30,18	25,95	82,53
							688



11

№Сб. пр. 5 день

Наименование блюд	ВЫХОД	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТТК 2021 Салат Прага (грудки курин., морковь, огурцы солён., яйцо, масло растит.)	80	5,2	9,50	1,5	113	
ТТК 2016 Салат "Каприз" (помидоры свеж., кукуруза к/с, сыр, сухарики, м/рас)	75	2,00	9,00	4,20	107	
ТТК 2015 Ассорти овощное (помидоры, огурцы свежие, масло растител.)	30/30/5	0,40	5,05	1,35	53	
ТТК 2023 Салат-бар	100	1,3	6,1	6,5	87	
свекла отварная	40					
морковь свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	сред.	1,86	6,01	4,67	81	
82/2015 Борщ со св.капустой, картофелем, курин.грудками, со сметаной, с зеленью	250/10/10/1	4,43	8,8	12,66	147	
101/2015 Суп картофельный с крупой(рис), с куриными грудками, зеленью	250/10/1	4,51	5,0	17,4	133	
	сред.	4,47	6,88	15,03	140	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
466/2004 Биточки из говядины паровые	80	12,1	12,30	7,1	187	
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	80/20	20,2	14,5	1,9	220	
260/2015 Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208	
ТТК 2023 Котлеты куриные (из грудок)	100	13,41	14,51	7,12	210	
	сред.	14,85	14,30	4,68	206	
ТТК 2017 Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком	3шт/105/20	27,30	8,50	37,00	338	
ТТК 2022 Гречка с фаршем и овощами	230	20,8	17,40	55,2	460	
ТТК 2020 Кыстыбыл с картофелем (лаваш) с маслом сливочным	170/5	6,50	12,00	42,10	306	
	сред.	18,20	12,63	44,77	368	
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
541/2004 Рагу овощное	180	3,36	9,17	20,17	178	
309/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	248	
38/2001 Рис "Мозаика" с овощами	180	4,44	12,7	40,91	297	
	сред.	4,70	8,22	32,65	224	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
ТТК 2023 Напиток из вишни	200	0,12	0,0	11,6	48	
348/2004 Напиток из замороженной черной смородины	200	0,1	0,04	10,71	44	
	сред.	0,09	0,02	10,15	42	
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	20/20	2,52	0,4	18,64	91	
	Итого с					
	самост.блю	79,00	22,67	19,03	78,42	582
	дом-					
	Итого-	79,00	24,02	28,91	70,98	645



12

№Об.рей 6 день

Наименование блюд
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

выход **стоимо** **белки** **жиры** **углев.** **ККАЛ**

339/2015	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ттк 2016	Яйцо под соусом Переменка с зеленым горошком	48/10/5	6,5	11,30	1,10	132
ттк 2022	Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/20	7,51	6,19	15,42	149
ттк 2023	Салат-бар	100	1,5	6,2	6,5	89
	помидоры свежие	40				
	огурцы свежие	40				
	кукуруза консервированная	10				
	сухарики из пшеничного хлеба	5				
	масло растительное	5				
	сред.		3,98	6,02	8,21	104

103/2015	Суп картофельный с вермишелью, с курин.грудками, зеленью	250/10/1	5,25	5,11	20,9	151
----------	--	----------	------	------	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ттк 2013	Котлеты "Аппетитные" мясо куриные	100	20,80	24,10	4,45	312
ттк 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	160/20	19	23,7	34,3	427
	сред.		19,00	23,70	34,30	427

ГАРНИРЫ

309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
	сред.		6,72	6,10	43,10	254

НАПИТКИ

ттк 2021	Чай пакетированный с сахаром	200/8			8	32
701/2004	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,40	108
	сред.		0,05	0,05	17,20	70

	Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	20/15	2,14	0,3	16,38	79
--	---------------------------------------	-------	------	-----	-------	----

	Итого с					
	самост.блю	79,00	25,17	30,09	76,09	680
	дом-					
	Итого-	79,00	33,69	36,59	89,34	819



Начальник отдела по организации питания
Зав. производством
Калькулятор

(Handwritten signature)

(Handwritten signature)