

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани
с 4 по 9 марта, с 18 по 23 марта 2024 г

Меню

1 - я неделя МАРТ

№Сб.рей 1 день

Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----|
| 532/2013 Десерт фруктовый (яблоки) | 90 | | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 42 |
| №3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном) | 30/15 | | 6,2 | 4,9 | 15,4 | 131 |
| ТТК 2023 Салат-бар | 50 | | 2,1 | 5,7 | 4,76 | 79 |
| капуста цветная отварная | 40 | | | | | |
| соль | 0,1 | | | | | |
| фасоль красная консервиров. | 25 | | | | | |
| масло растительное | 5 | | | | | |
| сред. | | 2,90 | 3,67 | 9,65 | 84 | |

1-ЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|--------------------------|-----|--|------|-----|------|-----|
| 97/2015 Суп картофельный | 250 | | 2,52 | 3,0 | 19,8 | 117 |
|--------------------------|-----|--|------|-----|------|-----|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|--|---------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----|
| ТТК 2023 Котлеты Аппетитные мясо-куриные | 90 | | 13,8 | 14,7 | 8 | 216 |
| ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски | 75/20 | | 19,1 | 14,1 | 1,9 | 212 |
| ТТК 2013 Гуляш из филе индейки | 45/45 | | 9,00 | 11,30 | 1,9 | 146 |
| 243/2015 Сосиски отварные | 2шт/100 | | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 |
| ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята) | 100 | | 26,7 | 24,5 | 1 | 332 |
| сред. | | 15,80 | 16,94 | 2,72 | 226,4 | |

| | | | | | | |
|---------------------------|--------|--|------|------|------|-----|
| ТТК 2021 Плов с говядиной | 40/160 | | 11,1 | 13,3 | 34,5 | 305 |
|---------------------------|--------|--|------|------|------|-----|

сред. 11,10 13,30 34,50 305

ГАРНИРЫ

| | | | | | | |
|--|-----|-------------|-------------|--------------|------------|-----|
| 303/2015 Каша гречневая вязкая | 180 | | 4,2 | 5,6 | 26,41 | 173 |
| 309/2015 Макароны изделия отварные (м/растит.) | 180 | | 6,8 | 5,4 | 43,1 | 248 |
| ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная | 100 | | 3,6 | 3,3 | 8,9 | 80 |
| сред. | | 4,87 | 4,76 | 26,14 | 167 | |

НАПИТКИ

| | | | | | | |
|---|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|
| ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины | 200 | | 0,14 | 0,0 | 11,15 | 46 |
| сред. | | 0,07 | 0,01 | 9,58 | 39,0 | |

| | | | | | | |
|---|-------|--|------|------|-------|----|
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,36 | 18,84 | 91 |
|---|-------|--|------|------|-------|----|

| | | | | | |
|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Итого с самост.блю | 79,00 | 16,59 | 17,34 | 72,57 | 519 |
| дом- | | | | | |
| Итого- | 79,00 | 23,26 | 22,07 | 57,27 | 523 |



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn