

МЕНЮ
СВОБОДНОГО ВЫБОРА

в столовых общеобразовательных школ г. Казани для учащихся с 11 лет и старше

с 1 сентября 2025 г. по 6 сентября 2025 г.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Популярность, %
3 НЕДЕЛЯ с 1 сентября 2025 г. по 6 сентября 2025 г.								
1 ДЕНЬ								
Завтрак								
1-Салаты								
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47	50
рец. № 3/2004г, № 3/2015г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	25
ТТК №1444 от 28.05.2021г	ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ ИЗ ОГУРЦОВ	100		0,700	0,100	1,900	11	10
ТТК	ЯЙЦО ПОД СОУСОМ ПЕРЕМЕНКА	48/10		6,381	11,250	0,752	130	5
	СРЕД:			3,419	4,153	6,968	80	
1-Первые блюда								
№88/2015г.Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,818	5,195	8,940	91	10
ТТК	- СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16	10
	СРЕД:			2,078	6,695	9,300	107	
2-Вторые блюда								
ТТК Август 2024 г	РЫБА (филе) ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ (М)	90/10		20,981	9,117	3,177	180	10
№256/2015г.Дели	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50		15,887	18,310	2,553	238	5
ТТК 2020 г	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ЛАКОМКА" В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/40		10,853	14,346	5,797	196	20
ТТК от 2025 г	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100		23,063	25,880	9,264	357	15
	СРЕД:			17,696	18,913	5,198	243	
2-Самостоятельные вторые блюда								
ТТК 2015г	ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		15,935	13,359	38,317	337	40
ТТК (Акт 19.09.2018 г)	БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,340	8,396	66,900	390	10
	СРЕД:			13,638	10,878	52,609	364	
3-Гарниры								
№302/2015г.Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291	10
ТТК 2016г	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254	15
№304/2015г.Дели	РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269	10
ТТК от 8.12.2020 г	ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	80	15
	СРЕД:			5,706	5,602	37,559	224	
4-Напитки								
ТТК	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	200/8/7		0,063	0,007	8,194	34	50
ТТК № 2593 от 14.09.2023 г	НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42	50
	СРЕД:			0,432	0,036	8,827	38	
5-Хлеб								
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
	СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46	
	Итого:		89,00					

Директор
Зав. произв.