

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного
учреждения

"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 г.Казани
с 2 по 7 сентября, с 16 по 21 сентября 2024 г

1 - я неделя (СЕНТЯБРЬ)

1 - ый день

№Сб.ре Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)

з 338/201:	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15	6,19	4,86	15,42	131
ТТК 2023	Салат - бар	100	0,85	5,14	2,71	62
	огурцы свежие					
	помидоры свежие					
	масло растительное					

1 - ые БЛЮДА

97/2015 Суп картофельный	250	3,5	5,40	19,8	142
--------------------------	-----	-----	------	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2023 Котлеты Аппетитные мясо - куриные	90	10,01	12,70	10,98	198
ТТК 2019 Рыба (филе) запечённая	75	17,29	9,89	3,28	171
ТТК 2021 Птица запечённая	100	26,69	24,46	0,97	332
сред.		18,00	15,68	5,08	234

ТТК2018 Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20	11,34	8,39	66,90	390
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160	12,2	15,6	49,03	384
сред.		11,78	12,00	57,97	387

ГАРНИРЫ

302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	6,5	50,25	291
309/2015 Макароны изделия отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,08	254
ТТК 2020 Капуста брокколи отварная	100	3,11	3,4	4,4	31
сред.		5,92	5,32	32,58	192

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			7,98	32
ТТК 2021 Напиток из урюка	200	0,8	0,06	18,46	79
сред.		0,40	0,03	13,22	56

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

Итого с сам.блюд	79,00	17,21	15,88	99,99	617
Итого:	79,00	29,35	24,88	79,68	655

2 - ой день

№Сб.ре Наименование блюд

	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)						
в 338/201: Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2022 Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023 Салат - бар	100		1,47	5,1	8,5	87
капуста свежая						
морковь свежая						
масло растительное						
	сред.		2,72	3,49	11,89	91
1 - ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		9,01	10,12	41,14	292
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2019 Чахохбили из птицы	50/50		10,76	14,17	6,93	199
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,47	10,62	2,67	176
ТТК 2020 Медальоны из птицы запеченные с сыром	80/5		16,40	19,6	0,92	246
	сред.		14,88	14,80	3,51	207
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
ТТК2023 Жаркое по - домашнему	40/160		12,1	17,93	39,88	370
	сред.		16,23	17,14	42,04	388
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
139/2015 Капуста тушеная	180		4,24	7,4	18,03	159
139/2015 Картофель запечённый (из сырого)	150		3,51	8,2	28,4	202
	сред.		4,94	6,93	39,83	242
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК2023 Напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
	сред.		0,08	0,02	9,85	41
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого с сам.блюд	79,00	21,54	21,01	82,61	611
	Итого:	79,00	25,14	25,60	83,91	672

3 - ий день

№Сб.ре Наименование блюд

	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)						
е 338/201: Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
ТТК 2023 Салат - бар	100		1,12	5,2	2,22	62
капуста пекинская						
помидоры свежие						
масло растительное						
	сред.		2,60	3,51	9,80	83
1 - ые БЛЮДА						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		5,04	7,60	17,3	158
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Чикен	90		9,1	10,11	19,09	202
ТТК 2020 Рыба (филе) запеченная с сыром	75/5		18,60	11,20	2,64	186
243/2015 Сосиски отварные	2 шт/100		11,4	15,71	8,8	219
	сред.		13,03	12,34	10,18	202
ТТК 2021 Птицы (филе) запечённая по - Французски	200		18,89	32,11	18,78	441
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом	200		14,42	18,3	27,65	331
	сред.		16,66	25,19	23,22	386
ГАРНИРЫ						
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,25	291
309/2015 Макароны изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,06	254
ТТК 2020 Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
	сред.		5,92	5,32	32,57	192
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
ТТК 2021 Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
	сред.		0,40	0,03	13,22	56
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого с сам.блюд	79,00	22,17	29,09	65,08	616
	Итого:	79,00	24,47	21,56	84,61	624

4 - ый день

№Сб.ре Наименование блюд		Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
з 338/201:	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2023	Салат - бар	100		1,27	5,1	3,34	77
	огурцы свежие						
	капуста свежая						
	масло растительное						
ТТК 2022	Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	15,4	131
		сред.		2,65	3,49	10,17	88
1 - ые БЛЮДА							
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10		9,5	11,16	27,7	249
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2019	Рыба (филе) запечённая	75		17,29	9,89	3,28	171
ТТК 2023	Котлеты Аппетитные мясо - куриные	90		10,01	12,70	10,98	198
ТТК 2019	Шашлык из птицы (на шампуре) с соусом "Переменка	100		19	19,1	1,28	251
		сред.		15,43	13,90	5,18	207
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
ТТК 2021	Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	49,03	384
		сред.		16,31	15,98	46,61	395
ГАРНИРЫ							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,55	3,3	8,88	80
139/2015	Картофель запечённый (из сырого)	150		3,51	8,2	28,4	202
		сред.		4,60	6,03	32,09	201
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200		0,01		10,18	41
		сред.		0,03	0,00	9,16	38
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
		Итого с сам.блюд	79,00	21,51	19,83	84,77	612
		Итого:	79,00	25,22	23,78	75,43	624

5 - ый день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
338/2011	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		1,47	5,1	8,5	87
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
	сред.			2,71	3,48	11,89	91
1 - ые БЛЮДА							
103/2015	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10		8,36	8,3	39,27	265
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2022	Биточки рыбные из минтая	90		12,1	15,3	15,92	238
ТТК	Гуляш из птицы	50/50		14,6	15,3	3,23	209
ТТК 2023	Бифштекс рубленый по - домашнему	90		10,7	12,03	15,36	210
ГТК 2019	Голень запечённая	90		22,8	32,60	2,15	393
	сред.			15,04	18,80	9,17	263
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
ТТК2023	Жаркое по - домашнему	40/160		11,2	12,43	28,83	273
	сред.			11,29	10,41	47,87	332
ГАРНИРЫ							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,25	291
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,06	254
129/2015	Капуста цветная отварная	100		3,01	3,36	5,06	63
312/2015	Пюре картофельное	180		3,94	5,58	26,43	175
	сред.			5,40	5,38	31,20	196
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
	сред.			0,07	0,01	9,57	39
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с							
		20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого с сам.блюд		79,00	16,54	16,28	69,13	494
	Итого:		79,00	25,74	28,02	80,66	680

6 - ой день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
е 338/201:	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2023	Салат - бар	100		0,85	5,1	2,71	62
	огурцы свежие						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
		сред.		0,67	2,81	7,24	59
1 - ЫЕ БЛЮДА							
101/2015	Суп картофельный с рисом	250		3,12	10,3	33,6	240
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
		сред.		20,40	16,35	44,19	406
ТТК 2019	Птица запеченная (цыплята)	100		26,6	24,4	0,97	332
		сред.		26,60	24,40	0,97	332
ГАРНИРЫ							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48,01	269
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,06	254
		сред.		5,66	6,29	45,54	262
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК 2021	Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
		сред.		0,42	0,03	13,30	57
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
		Итого с сам.блюд	79,00	24,01	19,55	83,56	613
		Итого:	79,00	35,87	33,89	85,88	800

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор

