

"Согласовано"
Директор Общеобразовательного
учреждения

М. М. Убагулова

"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 9 по 14 сентября, с 23 по 28 сентября 2024 г

2 - я неделя (СЕНТЯБРЬ)

1 - ый день

№Сб.ре Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)

г 338/201: Плоды свежие (яблоки)

№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)

ТТК 2023 Салат - бар

огурцы свежие

помидоры свежие

масло растительное

Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
120	0,48	0,48	11,76	56	
30/15	6,19	4,86	131	131	
100	0,85	5,1	55	62	
сред.	2,51	3,49	65,92	83	

1 - ые БЛЮДА

97/2015 Суп картофельный

250	3,5	5,40	20	142	
-----	-----	------	----	-----	--

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2023 Тефтели из говядины в соусе томатном

ТТК 2019 Рыба (филе) запечённая

ТТК 2024 Котлеты из мяса птицы

ТТК 2021 Птица запечённая

60/30	12,8	13,93	11,73	223,45	
75	17,29	9,89	3,28	171	
90	12,03	13,73	7,07	197	
100	26,7	24,5	150	332	
сред.	17,20	15,50	43,02	231	

ТТК2018 Блинчики со сгущённым молоком

4 шт/180/20	11,34	8,39	66,90	390	
-------------	-------	------	-------	-----	--

ГАРНИРЫ

304/2015 Рис отварной

309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)

ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная

180	4,6	6,5	48,0	269	
180	6,72	6,1	43,1	254	
100	3,55	3,3		80	
сред.	4,96	5,30	30,36	201	

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном

ТТК 2023 Напиток из урюка

200/8/5	0,04		8,13	34	
200	0,8	0,06	18,46	79	
сред.	0,42	0,03	13,3	57	

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

20/20	2,52	0,36	68	91	
-------	------	------	----	----	--

Итого с сам.блюд	79,00	14,27	11,91	146,1	530
Итого:	79,00	27,60	24,69	220,6	662

2 - ой день

№Сб.ре Наименование блюд

	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)						
г 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	131	131
ТТК 2023 Салат - бар	100		0,75	5,1	55	75
капуста свежая						
морковь свежая						
масло растительное						
	сред.		2,48	3,49	65,9	87
1 - ЫЕ БЛЮДА						
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		9,01	10,12	41	292
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,67	176
ТТК 2019 Шашлык из птицы (на шампуре) с соусом "Переменка	100		19	19,1	1,28	251
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/30		9,46	9,91	8,56	161
	сред.		15,31	13,21	4,17	196
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35		406
ТТК2023 Жаркое из птицы	40/160		11,4	11,25	29,1	263
	сред.		15,90	13,80	14,55	335
ГАРНИРЫ						
510/2004 Каша полбяная вязкая	180		4,31	5,5	23,3	160
309/2015 Макароны изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК 2020 Овощная смесь отварная	100		3,55	3,3	8,88	80
	сред.		4,86	4,98	25,09	165
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
ТТК2023 Напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
	сред.		0,06	0,02	9,78	40
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
	Итого с сам.блюд	79,00	20,95	17,67	158,2	553
	Итого:	79,00	25,22	22,06	173,0	579

3 - ий день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
з 338/2015	Флоды 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	17,30	158
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
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
ТТК 2020	Рыба (филе) запеченая с сыром	75/5		18,60	11,20	2,64	186
	сред.			17,36	18,61	6,72	263
ТТК 2021	Птицы (филе) запечённая по - Французски	200		18,89	32,11	18,78	441
ГАРНИРЫ							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
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
	сред.			6,07	5,29	34,07	208
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	68	91
	Итого с сам.блюд		79,00	24,43	36,01	109,9	672
	Итого:		79,00	28,97	27,80	131,9	702

4 - ый день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
з 338/2011	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		1,27	5,1	3,34	77
	огурцы свежие						
	капуста свежая						
	масло растительное						
	сред.			2,65	3,49	10,17	88
1 - ые БЛЮДА							
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10		9,54	11,16	28	249
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК	Гуляш из птицы	50/50		14,6	15,3	3,23	209
ТТК 2019	Рыба (филе) запечённая	75		17,29	9,89	3,28	171
ТТК 2023	Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30		12,8	13,93	11,73	223
	сред.			14,90	13,03	6,08	201
ТТК 2021	Плов с птицей	40/160		15,4	19,3	53,88	430
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
	сред.			17,92	17,82	49,04	418
ГАРНИРЫ							
ТТК 2020	Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48,0	269
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
139/2015	Картофель запечённый (из сырого)	150		3,51	8,2	28,40	202
	сред.			4,45	5,90	25,29	162
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	68	91
	Итого с сам.блюд		79,00	23,12	21,67	136,4	635
	Итого:		79,00	24,54	22,78	118,7	580

5 - ый день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	ККАЛ	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
№ 338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	42	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	131	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		1,47	5,1	8,50	87
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
	сред.			2,71	3,48	60,50	91
1 - ые БЛЮДА							
103/2015	Суп картофельный с горохом	250		8,36	8,28	39,3	265
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
260/2015	Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,56	208
ГТК 2021	Птица в томатном соусе	50/50		9,91	10,58	4	150
ТТК 2020	Ёжики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30		10,3	8,16	25,36	230
	сред.			11,29	11,55	10,52	196
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
ТТК2023	Жаркое из птицы	40/160		11,4	11,25	29,1	263
	сред.			11,37	9,82	48,00	327
ГАРНИРЫ							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,24	291
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
129/2015	Капуста цветная отварная	100		3,01	3,4	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				32	32
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02		46
	сред.			0,07	0,01	16,00	39
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
	Итого с сам.блюд		79,00	0,00	0,00	0,00	0
	Итого:		79,00	21,99	20,77	186	613

6 - ой 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		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	33,60	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
243/2015	Сосиски отварные	2 шт/100		11,4	15,71	0,80	219
		сред.		19,00	20,06	0,89	276
ГАРНИРЫ							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48,0	269
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
		сред.		5,66	6,29	45,55	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	68	91
		Итого с сам.блюд	79,00	24,01	19,55	132,7	613
		Итого:	79,00	28,27	29,55	135,0	744

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор