



"Согласовано"
 Директор
 общеобразовательного учреждения

МБОУ "Школа №129"

Д.Т. Габдрахманова

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора
 по организации питания
 АО "Департамент продовольствия и
 социального питания г. Казани"

А.К. Агапова

М Е Н Ю

с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением
 в столовых общеобразовательных школ г. Казани (cook & shill)
 с 12 по 17 декабря, с 26 по 31 декабря 2022 г

2 неделя (ДЕКАБРЬ)		Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
Акт 2018 г	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	2 шт/90/25		6,75	5,47	41,77	244
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Итого:			30,00	6,81	5,48	49,91	278
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
№ 3/2015 г	Бутерброд с сыром (батон)	30/20		7,51	6,19	15,42	149
№173/2015г	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Итого:			30,00	13,44	11,76	48,46	362
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
№3/2015 г	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/8		4,94	9,33	15,48	166
№173/2015г	Каша вязкая молочная из рисовой и пшённной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,37	175
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Итого:			30,00	9,66	14,66	48,99	376
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
ТТК 2020 г	Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2 шт/70/15		17,41	5,8	28,5	239
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Итого:			30,00	17,43	5,81	36,46	271
ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
14/2015	Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,13	66
ТТК 2019 г	Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	239
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
	Батон	20		1,50	0,58	10,28	52
Итого:			30,00	10,63	16,05	50,67	391
СУББОТА							
ЗАВТРАК							
15/2015	Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
№ 173/2015г	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	150/5		5,725	5,08	31,64	202
ТТК 2021 г	Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,39	59
	Батон	23		1,72	0,66	11,82	60
Итого:			30,00	12,91	10,49	53,85	374

Начальник отдела по организации питания:
 Зав. производством:
 Калькулятор:

(Handwritten signature)

№Сб. рег **2 день**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
52/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
	сред.		3,10	7,92	9,38	122
1- БИЕ БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,9	8,2	12,8	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
ТТК2022 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		17,05	17,65	3,94	242
ТТК2022 Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357
	сред.		18,00	22,65	25,20	377
ГАРНИРЫ						
ТТК2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК2014 Макароны изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		5,19	6,43	36,38	225
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
348/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,50	0,04	19,28	80
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
		Итого с самост. бл юдом-	73,00			
		Итого-	73,00			

№Сб. по 3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100	1,55	5,1	9,41	91	
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75	5,2	10,5	7,8	147	
49/2004 Салат из моркови с яблоками	100	0,99	10,14	8,80	132	
67/2015 Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126	
	сред.	1,89	7,27	8,99	110	
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты "Пожарские"	90	11,5	9,9	9,6	172	
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209	
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171	
ТТК 2022 Нагетсы куриные	5шт/80	16,6	20,7	4,3	266	
	сред.	14,99	13,97	5,11	205	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357	
ТТК2019 Рыбный киш	170	24,4	30,22	34,944	510	
	сред.	18,13	22,61	38,85	434	
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242	
ТТК2016 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,25	291	
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80	
	сред.	5,35	6,66	31,05	204	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
ТТК 2021 Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,1	11,9	49	
	сред.	0,04	0,04	9,95	41	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91	
	Итого с	73,00				
	самост.бл					
	юдом-					
	Итого-	73,00				

№Сб. рел **4 день**

Наименование блюдо	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113	
37/2015 Салат картофельный с огурцами, зелёным горошком	100/5	1,46	5,3	9,83	93	
21/2003 Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100	1,3	10,1	7,2	126	
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
	сред.	2,17	7,41	9,16	113	
1- ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10	3,33	6,4	7,56	128	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	16,5	15,0	6,6	225	
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204	
ТТК 2019 Цыплята запечённые	110	29,4	26,9	1,1	365	
ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок	60/50	12,6	16,6	7	229	
	сред.	19,13	18,08	4,18	256	
ТТК 2021 Плов с куриными грудками, огурец солёный -доп. гарнир	50/150/50	13,4	21,5	40	412	
ТТК 2022 Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
	сред.	17,50	28,40	34,80	469	
ГАРНИРЫ						
ТТК2016 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180	6,77	5,4	43,14	248	
ТТК2016 Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178	
ТТК2016 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
	сред.	4,91	7,02	37,11	232	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
348/2015 Компот из фруктов сушёных (урюк)	200	1	0,1	30,56	128	
	сред.	0,53	0,04	19,35	81	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91	
	Итого с самост. бл юдом-	73,00				
	Итого-	73,00				

№Сб. пер **5 день**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		2,94	6,42	10,49	113
1- ые БЛЮДА						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2021 Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		14,25	16,26	3,68	218
ТТК2022 Картофель тушёный с фаршем	200		14,9	17,0	27,5	322
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/25		26,3	28,9	44,1	366
	сред.		20,60	22,95	35,80	344
ГАРНИРЫ						
ТТК2020 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
ТТК2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,12	6,20	23,62	169
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
701/2004 Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	106
	сред.		0,08	0,05	17,27	70
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого с самост. бл юдом-	73,00				
	Итого-	73,00				


Ланч

№Сб. реп **6 день**

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
тТК 2020	Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом	180/10	21,4	21,5	37,8	431
тТК 2021	Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14	0,0	11,2	46
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	18	88
	Итого-	73,00	24,02	22,40	78,8	621

1 / Начальник отдела по организации питания 

Зав. производством

Калькулятор

