



"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения

СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 89  
ИМЕНИ  
Г.Т.САДРАХАНОВА  
г.КАЗАНИ*Садраханова*

"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 использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением

в столовых общеобразовательных школ г.Казани (cook & chill)

1 -я неделя ОКТЯБРЬ

с 10 по 15 октября, с 24 по 29 октября 2022г.

На Сб.рев 1 день

## Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
СБ.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2019 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	75		0,83	0,2	2,85	18
46/2015 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	80		5,89	12,0	8,912	168
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>	<b>сред.</b>	<b>2,23</b>	<b>5,88</b>	<b>9,69</b>	<b>102</b>	
102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2020 Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2021 Грудка куриная в томатном соусе	60/40		2,2	12,1	2,9	170
	<b>сред.</b>	<b>9,92</b>	<b>12,11</b>	<b>4,71</b>	<b>181</b>	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2019 Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
	<b>сред.</b>	<b>19,29</b>	<b>26,84</b>	<b>35,77</b>	<b>464</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК 2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2014 Макароны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>	<b>4,96</b>	<b>4,84</b>	<b>26,11</b>	<b>167</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
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
	<b>сред.</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,95</b>	<b>40,5</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	<b>Итого с</b>	<b>73,00</b>				
	<b>самост.бл</b>					
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

№Сб. пр. **2 день**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Сб.2013 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
49/2004 Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,78	132
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
ТТК 2021 Салат с фасолью (фасоль консерв., морковь отв., огурцы солён., м/раст.)	100		3,1	8,4	8,6	123
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	75		0,53	0,1	1,43	8
	<b>сред.</b>		<b>2,23</b>	<b>6,54</b>	<b>8,66</b>	<b>103</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
82/2015 Борщ со свеж. капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,3	6,4	10,65	113
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
	<b>сред.</b>		<b>15,66</b>	<b>12,63</b>	<b>4,23</b>	<b>191</b>
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5		21,4	22,5	38,3	442
ТТК 2021 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	<b>сред.</b>		<b>18,75</b>	<b>19,25</b>	<b>29,90</b>	<b>369</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК 2020 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
ТТК 2014 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>4,97</b>	<b>6,13</b>	<b>29,20</b>	<b>194</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>9,67</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
		<b>Итого с самост. бл юдом-</b>	<b>73,00</b>			
		<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>			

№Сб. рец.

### 3-ий день

#### Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК2013 Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100		1,29	10,1	3,61	111
ТТК2019 Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.)	40/40/5		0,9	5,15	2,85	62
68/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	100		6,5	12	1,80	142
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>1,91</b>	<b>7,99</b>	<b>7,13</b>	<b>109</b>

#### 1-ые БЛЮДА

103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
--	-----	--	------	-----	------	-----

#### ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52	178
ТТК 2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	80		18,5	10,6	3,5	182
ТТК 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20		16,6	20,7	4,3	266
	<b>сред.</b>		<b>16,42</b>	<b>15,41</b>	<b>4,71</b>	<b>222</b>
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом	200		14,4	18,3	27,7	331
ТТК2021 Вареники с творогом, со сгущённым молоком	200/30		27,3	9,6	57,7	430
	<b>сред.</b>		<b>20,85</b>	<b>13,95</b>	<b>42,70</b>	<b>380,50</b>

#### ГАРНИРЫ

ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150		3,5	8,2	28,4	202
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>12,00</b>	<b>18,30</b>	<b>85,2</b>	<b>551,00</b>

#### НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>37</b>

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
---	-------	--	------	-----	-------	----

Итого с  
самост.бл **73,00**  
юдом-  
Итого- **73,00**

№СБ. пер 4 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
СБ.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
ТТК 2016 Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св. огурцы солён, м/р)	100		2,6	8,4	6,7	115
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/раст.)	100		1,21	5,2	10,9	96
	<b>сред.</b>		<b>1,57</b>	<b>7,58</b>	<b>8,87</b>	<b>112</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,56	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами	75/25		15,8	9,9	2,61	163
ТТК 2021 Люля кебаб с соусом томатным	80/20		14,5	14,2	6,91	211
ТТК 2021 Гуляш из индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТТК2020 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	<b>сред.</b>		<b>16,92</b>	<b>18,10</b>	<b>3,64</b>	<b>244</b>
ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	<b>сред.</b>		<b>19,85</b>	<b>25,20</b>	<b>38,80</b>	<b>463</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК2014 Макароны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
ТТК 2016 Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>7,89</b>	<b>32,98</b>	<b>223</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
348/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,53</b>	<b>0,04</b>	<b>19,35</b>	<b>81</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Итого с  
самост. бл 73,00юдом-  
Итого- 73,00

№Сб. пер **5 день**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2016 Салат из фасоли , кукурузы с сыром,сухариками	80		5,89	12,0	8,912	168
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста,морковь,сахар,м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
ТТК 2016 Салат "Каприз" (помидоры св.,кукуруза,сыр,сухарики,м/растит.)	80		2,2	9,6	4,5	115
23/2015 Салат из свежих помидоров (без лука)	100		1,05	6,2	3,6	77
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь,сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>2,04</b>	<b>7,24</b>	<b>8,96</b>	<b>111</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
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)	90		17,2	15,4	1,10	210
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20		11,8	13,6	7,91	200
ТТК2020 Говядина со стручковой фасолью	40/50		15,6	21,6	4	274
	<b>сред.</b>		<b>12,42</b>	<b>12,25</b>	<b>3,14</b>	<b>172</b>
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/25		29,5	9,4	39,2	364
ТТК 2020 Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом	180/5		21,4	22,5	38,3	442
	<b>сред.</b>		<b>25,45</b>	<b>15,95</b>	<b>38,75</b>	<b>403</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК2016 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>		<b>3,98</b>	<b>7,85</b>	<b>34,10</b>	<b>224</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,2	46
	<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>9,67</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
	<b>Итого с самост.бл юдом-</b>	<b>73,00</b>				
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

Ланч

№Сб. пер **6 день**

**СУББОТА**

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

71/2015	Овощи натуральные свежие (помидоры)	75	0,83	0,2	2,85	18
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
309/2015	Спагетти отварные	180	6,8	3,9	43,2	235
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05		8,13	34
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>20,60</b>	<b>24,48</b>	<b>73,82</b>	<b>604</b>

Начальник отдела по организации питания  
Зав. производством  
Калькулятор

