



Согласовано
Директор Общеобразовательного
учреждения

Ирина Шихова №129
Ирина Шихова Д.Т.

"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

с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением
в столовой общеобразовательных школ г. Казани (cook & chill)
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	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
9336/201	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батонном)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		0,85	5,1	2,71	62
	огурцы свежие						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
		сред.		2,51	3,49	9,96	83
1 - ые БЛЮДА							
97/2015	Суп картофельный	250		3,5	5,40	19,84	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2023	Котлеты Аппетитные мясо - куриные	90		10,01	12,70	10,98	198
ТТК 2019	Рыба (филе) запечённая	75		15,76	9,41	3,26	160
		сред.		12,89	11,06	7,12	179
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	46	377
		сред.		12,20	15,60	46,00	377
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	43,08	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	78
		сред.		0,40	0,03	13,22	55
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
		Итого с сам.блюд	79,00	17,63	19,48	88,02	606
		Итого:	79,00	24,24	20,26	81,72	600

2 - ой день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)							
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		0,75	5,1	1,7	75
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
		сред.		2,48	3,49	9,62	87
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	178
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,47	10,62	2,67	176
		сред.		14,12	12,40	4,80	177
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		11,2	12,43	28,83	273
		сред.		15,82	14,39	36,51	340
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 тушёная	180		4,08	8,9	16,82	165
		сред.		5,13	7,15	35,97	229
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	20,90	18,26	74,82	559
		Итого:	79,00	24,33	23,42	79,08	626

3 - ий день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
з 338/2011	Флоды свежле (яблокл)	120	0,48	0,48	11,76	56	
№3/2015	Бутерброд с сырор (с батонор)	30/15	6,19	4,86	15,42	131	
ТТК 2023	Салат - бар	100	1,12	5,2	2,22	62	
	капуста пеклнская						
	помлдоры свежле						
	масло растлтельное						
		сред.	2,60	3,51	9,80	83	
1 - ые БЛЮДА							
96/2015	Рассольнлк Ленинградскл с сметаной	250/10	5,04	7,60	17,3	158	
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2021	Члкен	90	9,1	10,11	19,09	202	
ТТК 2020	Рыба (флле) запеченая с сырор	75/5	18,61	11,23	2,64	186	
243/2015	Сослскл отварные	2 шт/100	11,4	15,71	8,8	219	
		сред.	13,04	12,35	10,18	202	
ТТК 2021	Запеканка картофельная с мясом	200	14,42	18,3	27,65	331	
		сред.	14,42	18,27	27,65	331	
ГАРНИРЫ							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	6,5	50,25	291	
309/2015	Макаронные лзделла отварные (масло растл.)	180	6,72	6,1	43,06	254	
ТТК 2020	Капуста брокколл отварная	100	3,11	3,4	4,4	31	
		сред.	5,92	5,32	32,57	192	
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай чернл пакеклрованный с сахарор	200/8			7,98	32	
ТТК 2021	Наплток лз урюка	200	0,8	0,06	18,46	79	
		сред.	0,40	0,03	13,22	56	
	Хлеб ржанор - пшечнчл/ хлеб пшечнчл 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
		Итого с сам.блюд	79,00	19,94	22,17	69,51	561
		Итого:	79,00	24,48	21,57	84,61	624

4 - ый день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
№ 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	12,7	10,98	198	
		сред.	13,65	11,30	7,13	185	
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20	11,34	8,39	66,90	390	
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	46	377	
		сред.	14,65	13,45	52,36	391	
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	19,84	17,30	90,53	608
		Итого:	79,00	22,36	23,37	73,69	603

5 - ый день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
№ 338/201:	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	1,47	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	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	
ТТК 2020	Биточки рыбные из минтая	90	12,06	15,3	15,92	238	
ГТК 2019	Голень запечённая	90	22,8	32,60	2,15	393	
		сред.	12,46	14,20	11,50	219	
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	0,00	0,00	0,00	0
		Итого:	79,00	21,70	23,63	78,23	615

6 - ой день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
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
ГАРНИРЫ							
		сред.		0,00	0,00	0,00	0
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	24,01	19,55	83,56	613

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор

