



"Согласовано"

Директор Общеобразовательного  
учреждения

*МБОУ школа №129*  
*Татаржанова Д.Г.*

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора  
по организации питания

АО "Департамент продовольствия и  
социального питания г.Казани"

*А.К.Агапова*  
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 & skill)  
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	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
	<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2011	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батонком)	30/15	6,19	4,86	131	131	
ТТК 2023	<b>Салат - бар</b>	100	0,85	5,1	55	62	
	огурцы свежие						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
	<b>1 - ЫЕ БЛЮДА</b>	<b>сред.</b>	<b>2,51</b>	<b>3,49</b>	<b>65,92</b>	<b>83</b>	
97/2015	Суп картофельный	250	3,5	5,40	20	142	
	<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ГТК 2023	Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30	12,8	13,93	11,73	223	
ТТК 2019	Рыба (филе) запечённая	75	17,29	9,89	3,28	171	
ТТК 2024	Котлеты из мяса птицы	90	12,03	13,73	7,07	197	
	<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>14,04</b>	<b>12,52</b>	<b>7,36</b>	<b>197</b>	
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20	11,34	8,39	66,90	390	
	<b>ГАРНИРЫ</b>	<b>сред.</b>	<b>11,34</b>	<b>8,39</b>	<b>66,90</b>	<b>390</b>	
304/2015	Рис отварной	180	4,6	6,5	48,0	269	
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1		254	
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,55	3,3		80	
	<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>4,96</b>	<b>5,30</b>	<b>16,00</b>	<b>201</b>	
	<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,04		8,13	34	
ТТК 2023	Напиток из урюка	200	0,8	0,06	18,46	78	
	<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>13,3</b>	<b>56</b>	
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	68	91	
	<b>Итого с сам.блюд</b>		<b>79,00</b>	<b>14,27</b>	<b>11,91</b>	<b>146,1</b>	<b>529</b>
	<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>24,44</b>	<b>21,70</b>	<b>170,6</b>	<b>628</b>

## 2 - ой день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
е 338/201:	Флоды свежле (яблокл)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2022	Бутерброд горячл с сырор (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	131	131
ТТК 2023	<b>Салат - бар</b>	100		0,75	5,1	55	75
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растлтельное						
		<b>сред.</b>		<b>2,48</b>	<b>3,49</b>	<b>65,9</b>	<b>87</b>
<b>1 - ЫЕ БЛЮДА</b>							
88/2015	Щл из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		9,01	10,12	41,14	292
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2021	Рыба (флле) запеченая с сырор, соусор Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,67	176
ТТК 2020	Ёжлкл мясные с рисор в соусе томатном	60/30		9,46	9,91	8,56	161
		<b>сред.</b>		<b>13,47</b>	<b>10,27</b>	<b>5,62</b>	<b>169</b>
ТТК 2020	Пельмени "Для Умнлков и умнлц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	49,1	406
ТТК2023	Жаркое из плтлцы	40/160		11,4	11,25	29,1	263
		<b>сред.</b>		<b>15,90</b>	<b>13,80</b>	<b>39,10</b>	<b>335</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
510/2004	Каша полбяная вязкая	180		4,31	5,5	23,3	160
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растл.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК 2020	Овощная смесь отварная	100		3,55	3,3	8,88	80
		<b>сред.</b>		<b>4,86</b>	<b>4,98</b>	<b>25,09</b>	<b>165</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай чернлй пакевлроанный с сахарор	200/8				7,98	32
ТТК2023	Наплток из влшнл	200		0,12	0,03	11,57	48
		<b>сред.</b>		<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,78</b>	<b>40</b>
	Хлеб ржанор - плшенлчный/ хлеб плшенлчный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		<b>Итого с сам.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>20,95</b>	<b>17,67</b>	<b>182,8</b>	<b>553</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>23,38</b>	<b>19,11</b>	<b>174,4</b>	<b>552</b>

**3 - ий день**

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
№ 338/201:	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	<b>Салат - бар</b>	100		1,12	5,2	2,22	62
	капуста пеклнская						
	помлдоры свежле						
	масло растлтельное						
	<b>1 - ые БЛЮДА</b>	<b>сред.</b>		<b>2,60</b>	<b>3,51</b>	<b>9,80</b>	<b>83</b>
96/2015	Рассольнлк Ленинградсклй со сметаной	250/10		5,04	7,60	17	158
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2023	Блфштекс 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 (флле) запеченая с сырор	75/5		18,60	11,20	2,64	186
	<b>сред.</b>			<b>17,36</b>	<b>18,61</b>	<b>6,72</b>	<b>263</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
309/2015	Спагеттл отварные (масло растл.)	180		6,72	6,1	43,08	254
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,55	3,3	8,88	80
	<b>сред.</b>			<b>6,07</b>	<b>5,29</b>	<b>34,07</b>	<b>208</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакевлрванный с сахарор, лимонор	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК 2021	Наплток лз урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
	<b>сред.</b>			<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>13,30</b>	<b>57</b>
	Хлеб ржанор - пшечлчный/ хлеб пшечлчный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
	<b>Итого с сам.блюд</b>		<b>79,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>28,97</b>	<b>27,80</b>	<b>131,9</b>	<b>702</b>

#### 4 - ый день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
338/201:	Флоды 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	<b>Салат - бар</b>	100		1,27	5,1	3,34	77
	огурцы свежие						
	капуста свежая						
	масло растительное						
		<b>сред.</b>		<b>2,65</b>	<b>3,49</b>	<b>10,17</b>	<b>88</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>							
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10		9,5	11,16	27,70	249
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
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
		<b>сред.</b>		<b>15,04</b>	<b>11,91</b>	<b>7,51</b>	<b>197</b>
ТТК 2021	Плов с птицей	40/160		15,4	19,3	45,88	426
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
		<b>сред.</b>		<b>17,90</b>	<b>17,83</b>	<b>45,04</b>	<b>416</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48,0	269
ТТК 2020	Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
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
		<b>сред.</b>		<b>4,49</b>	<b>6,05</b>	<b>30,97</b>	<b>189</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
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
		<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,16</b>	<b>38</b>
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		<b>Итого с сам.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>23,10</b>	<b>21,68</b>	<b>132,4</b>	<b>633</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>23,75</b>	<b>23,98</b>	<b>123,2</b>	<b>616</b>

## 5 - ый день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
№ 338/201:	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	<b>Салат - бар</b>	100		1,47	5,1	8,50	87
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
		<b>сред.</b>		<b>2,71</b>	<b>3,48</b>	<b>60,50</b>	<b>91</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>							
103/2015	Суп картофельный с горохом	250		8,36	8,28	39,3	265
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
260/2015	Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,56	208
ТТК 2021	Птица тушёная в томатном соусе	50/50		13,7	13,29	2,51	185
ТТК 2024	Ёжики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30		10,25	8,16	25,36	230
		<b>сред.</b>		<b>12,54</b>	<b>12,45</b>	<b>10,14</b>	<b>208</b>
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
		<b>сред.</b>		<b>11,34</b>	<b>8,39</b>	<b>66,90</b>	<b>390</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
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
		<b>сред.</b>		<b>5,40</b>	<b>5,38</b>	<b>31,20</b>	<b>196</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
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
		<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,57</b>	<b>39</b>
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		<b>Итого с сам.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>14,12</b>	<b>11,88</b>	<b>137,0</b>	<b>520</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>23,24</b>	<b>21,67</b>	<b>179,4</b>	<b>625</b>

**6 - ой день**

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
№ 338/201:	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2023	<b>Салат - бар</b>	100		0,85	5,1	2,71	62
	огурцы свежие						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
		<b>сред.</b>		<b>0,67</b>	<b>2,81</b>	<b>7,24</b>	<b>59</b>
<b>1 - ЫЕ БЛЮДА</b>							
101/2015	Суп картофельный с рисом	250		3,12	10,3	33,60	240
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
		<b>сред.</b>		<b>20,40</b>	<b>16,35</b>	<b>44,19</b>	<b>406</b>
243/2015	Сосиски отварные	2 шт/100		11,4	15,71	8,80	219
		<b>сред.</b>		<b>11,40</b>	<b>15,71</b>	<b>8,80</b>	<b>219</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
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
		<b>сред.</b>		<b>5,66</b>	<b>6,29</b>	<b>45,55</b>	<b>262</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
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
		<b>сред.</b>		<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>13,30</b>	<b>57</b>
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		<b>Итого с сам.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>24,01</b>	<b>19,55</b>	<b>132,7</b>	<b>613</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>20,67</b>	<b>25,20</b>	<b>142,9</b>	<b>687</b>

Начальник отдела по организации питания  
Зав.производством  
Калькулятор

