



"Согласовано"

 Директор Общеобразовательного  
 учреждения

*МБОУ "Школа №129"*  
*Д.Т. Табрижанова*

"Утверждаю"

 Заместитель генерального директора  
 по организации питания

 АО "Департамент продовольствия и  
 социального питания г.Казани"

А.К.Арапова

**Акционерное общество  
 "ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ г.КАЗАНИ"  
 МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**

с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением  
 в столовых общеобразовательных школ г.Казани (cook & chill)  
 для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани  
 с 4 по 9 декабря, с 18 по 23 декабря 2023 г

**1 - я неделя ДЕКАБРЬ**

№Сб.рей 1 день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ТТК 2016 Яйцо под соусом Переменка с зеленым горошком	48/10/5		6,5	11,30	1,10	132
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	100		2,5	6,1	10,42	108
капуста свежая	40					
морковь свежая	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>1,77</b>	<b>6,07</b>	<b>11,91</b>	<b>111</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
97/2016 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2023 Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	14,5	1,9	220
ТТК 2021 Птица в томатном соусе	45/45		8,9	9,5	3,3	135
	<b>сред.</b>		<b>13,83</b>	<b>12,50</b>	<b>4,33</b>	<b>185</b>
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	150		18,00	29,40	24,70	438
ТТК 2019 Рыбный киш	150		21,50	26,70	30,50	450
	<b>сред.</b>		<b>16,87</b>	<b>23,13</b>	<b>29,90</b>	<b>398</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
309/2015 Макароны изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
	<b>сред.</b>		<b>4,80</b>	<b>5,19</b>	<b>31,60</b>	<b>193</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39,0</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>79,00</b>	<b>20,59</b>	<b>29,47</b>	<b>65,51</b>	<b>616</b>
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>22,36</b>	<b>24,03</b>	<b>71,55</b>	<b>595</b>

№Сб. реп **2 день**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2016 Салат с фасолью (фасоль к/с, морковь отвар., огурцы солён., м/рас)	80		2,44	6,7	6,8	98
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	100		2	6,2	8,5	99
капуста квашеная	40					
морковь свежая	40					
зелёный горошек консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>2,76</b>	<b>4,55</b>	<b>10,13</b>	<b>94</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021 Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
260/2015 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
	<b>сред.</b>		<b>16,44</b>	<b>17,73</b>	<b>4,21</b>	<b>242</b>
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	160/15		19	20,9	34,1	401
ТТК2023 Жаркое по- домашнему (с говядиной)	40/120		10,3	10,9	21,6	226
	<b>сред.</b>		<b>14,65</b>	<b>15,90</b>	<b>27,85</b>	<b>314</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК2023 Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	<b>сред.</b>		<b>5,21</b>	<b>6,68</b>	<b>36,45</b>	<b>228</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК2023 Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
	<b>сред.</b>		<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>9,87</b>	<b>41,00</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост. бл</b>	<b>79,00</b>	<b>19,64</b>	<b>20,79</b>	<b>64,22</b>	<b>527</b>
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>26,64</b>	<b>29,30</b>	<b>77,02</b>	<b>684</b>

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТТК 2021 Салат Прага (филе куриное, морковь, огурцы солёные, яйцо, соус Перем)	70	4,4	8,30	1,3	98	
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	100	2,2	6,2	10,9	109	
морковь свежая	40					
свекла отварная	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
	<b>сред.</b>	<b>2,35</b>	<b>6,65</b>	<b>9,38</b>	<b>108</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
ТТК 2023 Бульон куриный с птицей, гречкой, зеленью (сушёной)	200/25/10/1	5,8	5,6	6,86	102	
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гречкой	250/10	7	6,3	26,4	191	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172	
ТТК 2022 Медальоны куриные с сыром, томатом	70/5	19,1	19,1	2,5	260	
ТТК 2020 Рыба запеченная	75	17,30	9,90	3,3	171	
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226	
	<b>сред.</b>	<b>14,57</b>	<b>14,75</b>	<b>4,05</b>	<b>207</b>	
ТТК 2017 Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком	3шт/105/20	27,3	8,5	37	338	
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом	170	12,3	15,5	23,5	281	
	<b>сред.</b>	<b>19,80</b>	<b>12,00</b>	<b>30,25</b>	<b>310</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150	3,51	8,25	28,417	202	
309/2015 Макароны изделия отварные (м/раст.)	180	6,8	5,4	43,1	248	
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,6	3,3	8,9	80	
	<b>сред.</b>	<b>4,53</b>	<b>5,63</b>	<b>26,71</b>	<b>176</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
648/2004 Напиток яблочный	200			13,1	53	
	<b>сред.</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,55</b>	<b>43</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68	
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>79,00</b>	<b>24,04</b>	<b>18,90</b>	<b>64,31</b>	<b>528</b>
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>23,33</b>	<b>27,28</b>	<b>64,81</b>	<b>601</b>

№Сб. рет **4 день**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	100		2,5	6,1	9,7	106
капуста квашеная	40					
морковь свежая	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
ТТК 2021 Салат "Столичный " с соусом Переменка	75	4,97	12,09	5,06	25	149
№1/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4		131
	<b>сред.</b>	<b>3,52</b>	<b>5,87</b>	<b>9,99</b>		<b>108</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гречкой, зеленью (сушен.)	200/25/10/1	5,8	5,6	6,86		102
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,56	6,9	17,26		134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба запеченная с овощами	90/30	19	11,9	3,1		196
ТТК 2023 Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8		216
ТТК 2021 Гуляш из птицы	50/50	14,6	15,3	3,20		209
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	90	24	21,6	0,8		294
	<b>сред.</b>	<b>17,85</b>	<b>15,88</b>	<b>3,78</b>		<b>229</b>
ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48		400
ТТК 2021 Плов с птицей	50/150	18,9	22,1	40		442
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	150	18,00	29,40	24,70		438
	<b>сред.</b>	<b>18,33</b>	<b>22,20</b>	<b>37,57</b>		<b>427</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48		269
309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,1		254
ТТК2020г Пюре картофельное	150	3,3	4,7	22		146
	<b>сред.</b>	<b>4,87</b>	<b>5,77</b>	<b>37,70</b>		<b>223</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8		32
ТТК 2021 Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14	0,0	11,15		46
	<b>сред.</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>		<b>39</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13		68
	<b>Итого с</b>	<b>79,00</b>	<b>23,81</b>	<b>28,33</b>	<b>71,26</b>	<b>642</b>
	<b>самост.бл</b>					
	<b>юдом-</b>	<b>79,00</b>	<b>28,20</b>	<b>27,78</b>	<b>75,17</b>	<b>667</b>
	<b>Итого-</b>					

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
612/2004 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	75		5,52	11,25	8,36	158
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	100		2,5	6,1	9,7	106
капуста свежая	40					
морковь свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>2,71</b>	<b>7,36</b>	<b>10,84</b>	<b>122</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушён.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
82/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5		2,04	6,7	12,66	111
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5		17,5	10,6	2,5	175
ТТК 2021 Шашлык куриный (с переменной, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
ТТК 2023 Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
260/2015 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК2020 Биточки рыбные из минтая	90		6,2	5,9	5,9	135
	<b>сред.</b>		<b>12,98</b>	<b>11,76</b>	<b>4,07</b>	<b>180</b>
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/20		27,3	8,5	37	338
	<b>сред.</b>		<b>27,30</b>	<b>8,50</b>	<b>37,00</b>	<b>338</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
309/2015 Макароны изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК2016 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>		<b>4,79</b>	<b>6,72</b>	<b>29,90</b>	<b>200</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
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	20/15		2,14	0,32	16,38	79
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>79,00</b>	<b>32,15</b>	<b>16,18</b>	<b>73,32</b>	<b>576</b>
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>22,62</b>	<b>26,16</b>	<b>70,30</b>	<b>617</b>

Ланч декабрь 1 неделя

№Сб. реп **6 день**

**СУББОТА**

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

338/2015	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
389/2015	Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>19,87</b>	<b>27,07</b>	<b>74,85</b>	<b>630</b>

Начальник отдела по организации питания  
Зав.производством  
Калькулятор

