



"Согласовано"

Директор Общеобразовательного  
учрежденияИ.В. Школа  
№109 Табуратманова Д.Г.

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора  
по организации питанияАО "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 столовых общеобразовательных школ г.Казани (cook &amp; chill)

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани

с 4 по 9 марта, с 18 по 23 марта 2024 г

1 - я неделя МАРТ

№Сб.рей 1 день

Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

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

532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023 Салат-бар	50		2,1	5,7	4,76	79
капуста цветная отварная	40					
соль	0,1					
фасоль красная консервиров.	25					
масло растительное	5					
<b>сред.</b>			<b>2,90</b>	<b>3,67</b>	<b>9,65</b>	<b>84</b>

**1-ЫЕ БЛЮДА**

97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
--------------------------	-----	--	------	-----	------	-----

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

ТТК 2023 Котлеты Appetitные мясо-куриные	90		13,8	14,7	8	216
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,9	212
ТТК 2013 Гуляш из индейки	45/45		9,00	11,30	1,9	146
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
<b>сред.</b>			<b>15,80</b>	<b>16,94</b>	<b>2,72</b>	<b>226,4</b>

ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		11,1	13,3	34,5	305
---------------------------	--------	--	------	------	------	-----

**сред. 11,10 13,30 34,50 305****ГАРНИРЫ**

303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
309/2015 Макароны изделия отварные (м/растит.)	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>4,87</b>	<b>4,76</b>	<b>26,14</b>	<b>167</b>

**НАПИТКИ**

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	20/20		2,52	0,36	18,84	91
---	-------	--	------	------	-------	----

Итого с самост.бл юдом-		<b>79,00</b>	<b>16,59</b>	<b>17,34</b>	<b>72,57</b>	<b>519</b>
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>	<b>26,16</b>	<b>25,73</b>	<b>66,93</b>	<b>607</b>

№Сб. прел **2 день**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	80		2,7	6,6	6,9	98
свекла отварная	45					
кукуруза консервирован.	25					
сыр	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>3,10</b>	<b>3,97</b>	<b>10,37</b>	<b>90</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2019 Голень запечённая	80		18,20	18,40	0,50	241
ТТК2022 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	80/8/8		19,8	14,2	3,2	221
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
	<b>сред.</b>		<b>15,32</b>	<b>14,73</b>	<b>3,88</b>	<b>210</b>
ТТК 2020 Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,8	49,1	448
ТТК2023 Жаркое по- домашнему (с говядиной)	40/160		11,2	12,4	28,8	273
	<b>сред.</b>		<b>16,95</b>	<b>15,10</b>	<b>38,95</b>	<b>361</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК2023 Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	<b>сред.</b>		<b>5,24</b>	<b>6,45</b>	<b>36,45</b>	<b>226</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	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>79,00</b>	<b>22,03</b>	<b>19,33</b>	<b>73,31</b>	<b>560</b>
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>25,63</b>	<b>25,41</b>	<b>74,69</b>	<b>635</b>

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	60		6,8	10,8	1,3	130
яйцо варёное вкрутую	1/40					
зелёный горошек консервиров.	15					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>4,47</b>	<b>5,37</b>	<b>8,50</b>	<b>101,0</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,56	6,9	17,26	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Гуляш из птицы	45/45		13,2	13,8	3,00	189
ТТК 2020 Рыба запеченая	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>13,09</b>	<b>13,43</b>	<b>4,18</b>	<b>190</b>
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом	200		14,5	18,2	27,647	331
	<b>сред.</b>		<b>14,47</b>	<b>18,24</b>	<b>27,65</b>	<b>331</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
309/2015 Макароны изделия отварные (м/растит.)	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>4,87</b>	<b>4,76</b>	<b>26,14</b>	<b>167</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный 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>20,83</b>	<b>23,85</b>	<b>60,83</b>	<b>542</b>
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>24,31</b>	<b>23,80</b>	<b>63,49</b>	<b>568</b>

№Сб. рет **4 день**

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	<b>55</b>		<b>2,2</b>	<b>5,8</b>	<b>4,75</b>	<b>74</b>
капуста брокколи отварная	25					
фасоль красная консервиров.	25					
соль	0,12					
масло растительное	5					
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	15,4	131
	<b>сред.</b>		<b>2,93</b>	<b>3,70</b>	<b>9,65</b>	<b>82</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10		7	6,3	26,4	191
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами	90/30		19	11,9	3,1	196
ТТК 2023 Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
	<b>сред.</b>		<b>19,37</b>	<b>16,63</b>	<b>3,97</b>	<b>242</b>
ТТК 2020 Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,8	49,1	448
ТТК 2021 Плов с птицей	40/160		15,5	19,3	46	426
	<b>сред.</b>		<b>19,10</b>	<b>18,55</b>	<b>47,55</b>	<b>437</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,417	202
	<b>сред.</b>		<b>4,97</b>	<b>6,72</b>	<b>39,84</b>	<b>240</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный 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	0,36	18,84	91
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>79,00</b>	<b>24,56</b>	<b>22,61</b>	<b>85,14</b>	<b>647</b>
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>29,79</b>	<b>27,41</b>	<b>81,40</b>	<b>692</b>

№Сб. рел **5 день**

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	75		2,7	6,6	6,9	98
свекла отварная	45					
кукуруза консервирован.	25					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>3,10</b>	<b>3,97</b>	<b>10,37</b>	<b>90</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
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 (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
ТТК 2023 Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
ТТК 2020 Ёжики рыбные с рисом и овощами	60/30		9,57	10,4	9,23	169
ТТК2022 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>		<b>12,86</b>	<b>13,69</b>	<b>4,07</b>	<b>190</b>
	<b>сред.</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</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
ТТК2021 Пюре картофельное	150		4	5,6	26,4	175
	<b>сред.</b>		<b>5,00</b>	<b>5,52</b>	<b>31,97</b>	<b>199</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
	<b>сред.</b>		<b>0,40</b>	<b>0,03</b>	<b>13,25</b>	<b>56</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>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>23,25</b>	<b>23,46</b>	<b>73,79</b>	<b>603</b>

Ланч МАРТ 1 неделя

№Сб. рел **6 день**

**СУББОТА**

**Наименование блюд**

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

	<b>выход</b>	<b>стоимость</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев.</b>	<b>ККАЛ</b>
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5		21,4	17,9	37,733	398
389/2015 Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>24,65</b>	<b>18,87</b>	<b>18,87</b>	<b>72,18</b>	<b>565</b>

Начальник отдела по организации питания  
Зав. производством  
Калькулятор

