



"Согласовано"

Директор Общеобразовательного
учрежденияШБОУ «Школа № 129»
Д. Г. Габдрахманова

"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 столовых общеобразовательных школ г.Казани (cook & chill)
для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани
с 11 по 16 декабря, с 25 по 30 декабря 2023 г

2 - я неделя ДЕКАБРЬ

№Сб. пер 1 день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
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 Салат-бар	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					
	сред.		1,77	6,07	11,91	111
1- БИЕ БЛЮДА						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
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 Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
	сред.		18,43	19,47	3,83	263
ТТК2016 Лазанья с мясом	200		21,7	28,0	36,8	493
ТТК2018 Блинчики п/ф со гущённым молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	сред.		16,35	18,00	50,45	433
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
202/2015 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
	сред.		4,87	4,76	26,14	167
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
	Итого с					
	самост.бл	79,00	20,35	24,40	88,38	663
	Итого-	79,00	27,30	30,63	67,90	660

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
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 Салат-бар	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					
	сред.		2,76	4,55	10,13	94
1- ЫЕ БЛЮДА						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушён.)	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
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
260/2015 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
	сред.		14,36	13,51	5,01	199
ТТК2022 Курица по-французски	200		18,9	32,1	18,8	441
ТТК2023 Жаркое из птицы	50/150		16,2	15,8	22	296
	сред.		18,90	32,10	18,80	441
ГАРНИРЫ						
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
ТТК2023г Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	сред.		5,21	6,68	36,45	228
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК2023 Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
	сред.		0,06	0,02	9,80	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	Итого с					
	самост.бл	79,00	23,61	36,92	52,86	643
	юдом-					
	Итого-	79,00	24,28	25,01	75,51	629

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
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 Салат-бар	100	2,2	6,2	10,9	109	
капуста 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	
	сред.	2,35	6,65	9,38	108	
1-ые БЛЮДА						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1	5,8	5,6	6,86	102	
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гречками	250/10	7	6,3	26,4	191	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
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 2020 Рыба запеченная	75	17,30	9,90	3,3	171	
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226	
	сред.	14,03	15,00	3,83	206	
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	150	18,00	29,40	24,70	438	
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	160/15	19	20,9	34,1	401	
	сред.	18,50	25,15	29,40	420	
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
ТТК 2016 Картофель запеченный (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	
	сред.	4,53	5,63	26,71	175,7	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
648/2004 Напиток яблочный	200			13,1	53	
	сред.	0,03	0,00	10,62	44	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68	
	Итого с	79,00	22,77	32,05	639	
	самост. бл	79,00	22,82	27,53	601	
	юдом-					
	Итого-					

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
№1/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2021 Салат "Столичный" с соусом Переменка	75		4,97	12,09	5,0625	149
ТТК 2023 Салат-бар	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					
	сред.		3,52	5,87	9,99	108
1-ые БЛЮДА						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гречками, 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
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2023 Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
ТТК 2021 Рыба запеченная с овощами	90/30		19	11,9	3,1	196
ТТК 2021 Шашлык куриный (с переменной, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
	сред.		15,50	12,76	4,16	192
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
ТТК2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	сред.		11,05	10,65	49,30	339
ГАРНИРЫ						
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
ТТК2016 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	сред.		4,89	7,27	37,10	234
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
	сред.		0,07	0,01	9,58	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
	Итого с					
	самост. бл	79,00	16,78	16,85	85,25	565
	юдом-					
	Итого-	79,00	26,12	26,23	77,20	652

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
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 Салат-бар	100		2,21	6,1	9,6	103
капуста свежая	40					
морковь свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
ТТК 2019 Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10		6,3	12,1	15,50	197
	сред.		3,61	7,46	10,82	126
1- ые БЛЮДА						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	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
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	75/5		17,5	10,6	2,5	175
ТТК 2022 Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	90		24	21,6	0,8	294
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
	сред.		15,87	14,03	5,08	209
ТТК2023 Жаркое по- домашнему (с говядиной)	40/120		10,3	10,9	21,6	226
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/20		27,3	8,5	37	338
	сред.		18,80	9,70	29,30	282
ГАРНИРЫ						
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
ТТК2020 Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146
	сред.		4,77	5,22	30,50	189
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10		0,55	0,05	13,4	58
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,28	0,03	11,80	50
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
	Итого с самост. бл юдом-	79,00	24,83	17,51	68,30	537
	Итого-	79,00	26,66	27,06	74,58	653

Ланч декабрь 2 неделя

№Сб. реп **6 день**

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

338/2015	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2020	Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с соусом Переменка	150/20	17,9	22,9	32,2	407
389/2015	Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,25	0,3	11,25	55
	Итого-	79,00	20,86	23,82	65,4	568

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор

